



Somos

AL RITMO DE LA
GRAN LUCY TELGE.
EL ÍCONO DE LA
DANZA CELEBRA
90 AÑOS DE VIDA
TRABAJANDO EL
BALLET

ESTRELLAS
UCRANIANAS
DE TIKTOK:
CREADORES
DE CONTENIDO
ENCUENTRAN
UNA NUEVA
OPORTUNIDAD
EN EL PERÚ

La playa escondida

Nos embarcamos en un
fascinante recorrido por la costa
del norte cercano y exploramos
las joyas escondidas de Huarney,
en una ruta ideal para el feriado
de Semana Santa.

VISTA AÉREA DE LA PLAYA EL EMBUDO A 2 KM DE
TUQUILLO. A ESTA ENSENADA SE LLEGA CAMINANDO,
EN BICICLETA O CUATRIMOTO. COMO OTRAS PLAYAS
DE HUARMEY, SU ARENA GRUESA SE COMPONE DE UN
CÚMULO DE CONCHAS TRITURADAS POR EL TIEMPO.



EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES



¡Los mejor de Wong está en Club El Comercio!

Aprovecha tus beneficios exclusivos en diversas
categorías para comprar en wong.pe o App Wong

Hasta

20%
desct.

En verduras, frutas, en productos
seleccionados de la categoría bebés,
belleza, helados Dulce Pasión, carnes
rojas, gaseosas y más



Genera tu cupón
único e ingrésalo en
Wong.pe y/o App Wong.

Escanea el QR y genera tu cupón
o ingresa a clubelcomercio.pe



Pasó esta semana



◆◆ **Polémica.** En el Congreso se ha presentado un proyecto de ley que propone prohibir el uso de teléfonos celulares durante el horario escolar. En el sustento, se indica que así se mejorará la concentración de los estudiantes y se fomentará la interacción social.



Incidentes

EL ABOGADO DEFENSOR DEL EXPRESIDENTE PEDRO CASTILLO, ENJUICIADO POR EL INTENTO DE GOLPE DE ESTADO, RENunció ALEGANDO QUE SU DEFENDIDO LE FALTA AL RESPETO Y TIENE MALA ACTITUD.



◆◆ **Guerra económica.** La respuesta de Europa a la política de aranceles al acero y aluminio impuesta por Estados Unidos ya está en marcha. El miércoles, Ursula von der Leyen, presidenta de la Comisión Europea, calificó la decisión del gobierno de Trump de "injusta" y "perturbadora para el comercio transatlántico". Como respuesta, la Unión Europea anunció contramedidas por un valor de 26 mil millones de euros. Esta semana, Canadá también anunció que impondrá sus propias medidas en represalia por los aranceles.



◆◆ **Secuela.** El 18 de marzo se estrenará "Leaving Neverland 2", la continuación del documental de 2019 que expuso las denuncias de abuso sexual infantil contra Michael Jackson. Esta nueva entrega estará disponible en YouTube.

8 años

DE PRISIÓN FUE LA CONDENA QUE RECIBIÓ EL EXPRESIDENTE DEL CONGRESO DANIEL SALAVERRY POR PARTE DE LA CORTE SUPREMA. SE LO ACUSA DE PECULADO DOLOSO.

14 de marzo

ES LA FECHA ANUNCIADA DEL NUEVO ECLIPSE LUNAR, CONOCIDO COMO LUNA LLENA DE SANGRE. EN EL PERÚ SE PODRÁ APRECIAR ENTRE LA 1:26 A.M. Y LAS 2:31 A.M.

4 millones

Y MEDIO DE DÓLARES ES LO QUE HABRÍA ASEGURADO ALIANZA LIMA POR HABER CLASIFICADO A LA FASE DE GRUPOS DE LA COPA LIBERTADORES.



“
UCRANIA HA ACEPTADO
UN ALTO EL FUEGO, AHORA
TENEMOS QUE IR A RUSIA Y
ESPERAR QUE, CON SUERTE,
EL PRESIDENTE PUTIN
TAMBIÉN LO ACEPTÉ
”

Donald Trump

PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

El Gobierno estadounidense avanza en una propuesta de tregua de 30 días en la guerra.



◆◆ **Acusados.** Esta semana empezó el juicio por la muerte del futbolista Diego Maradona. Siete profesionales de la salud enfrentan cargos de homicidio simple con dolo eventual y negligencia grave en la atención médica del astro argentino.

Contenido

15/03/25



17

Pasión y determinación

El principal pilar del Ballet Municipal de Lima, Lucy Telge, reflexiona sobre su vida como bailarina y mentora, marcada por su inspiración en múltiples generaciones del universo de la danza. A puertas de su cumpleaños número 90, dialogamos con ella.

06

Placeres mediterráneos

En un espacio acogedor y rústico en el corazón de San Isidro, Ostería Burgos destaca por vincular el concepto italiano a platillos caseros, de temporada y con una buena selección de vinos y bebidas.



08. Bienestar

22. Día del Síndrome de Down

26. Circo Beat

30. Moda: Sergio Dávila

36. En portada: Norte chico

42. Influencers gastronómicas

44. Efecto Meghan Markle

46. Los juegos del ayer

49. Astrología

32

De Ucrania, con amor

Dejando el anonimato atrás, decenas de ucranianos han visto en las redes sociales una nueva oportunidad para brillar y salir adelante. Entre temas como la moda, el estilo de vida y la gastronomía, estos son los personajes que más destacan.



10

Entre comparsas y colores

Una de las celebraciones más emblemáticas del país se celebró entre coplas, bailes y pinturas. Acompáñenos en un vistazo al carnaval de Cajamarca y cómo su vibrante atmósfera representa parte de la identidad e historia de la región.

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



HONOR Magic7 Pro®



HONOR Magic V3®

HONOR transforma la tecnología con smartphones revolucionarios e Inteligencia Artificial



Innovación, inteligencia y diseño se fusionan en los dispositivos de HONOR, marcando el futuro de la tecnología y redefiniendo nuestra manera de interactuar con el mundo.

HONOR sigue marcando el futuro de la tecnología con avances que combinan inteligencia, rendimiento y diseño. En esa línea, hace poco presentó **HONOR Magic7 Pro**, un dispositivo que destaca por su aspecto, potencia y funcionalidad inteligente. Gracias a su **AI Ultra Clear Telephoto** y **AI Enhanced Portrait**, la fotografía alcanza un nuevo nivel, capturando grandes detalles en cualquier condición de luz. Además, viene dotado de una cámara principal angular de 50 MP, una cámara ultra angular de 50 MP y una cámara teleobjetivo de 200 MP, que lo

convierten en un compañero ideal para retratar tu día a día.

Para quienes buscan un teléfono que acompañe su ritmo, su batería de **Silicon-Carbon** de tercera generación ofrece una duración impresionante, ideal para días largos sin depender del cargador. Además, con **Magic Portal**, realizar búsquedas o acceder a apps nunca fue tan intuitivo: basta con un simple gesto. Todo esto impulsado por un procesador **Snapdragon® 8 Elite** de última generación que garantiza velocidad y fluidez en cada tarea, desde jugar hasta trabajar sin interrupciones.

Otra de las novedades de **HONOR** en el mercado es el

HONOR Magic V3, un smartphone plegable ultra delgado que combina elegancia y funcionalidad. Con herramientas como **AI Face-to-Face Translation** y **AI Eye Protection**, se convierte en el aliado ideal para viajeros y amantes de la tecnología. Su diseño compacto lo hace perfecto para llevar a cualquier parte sin renunciar a la potencia de un equipo premium.

UN PLAN A FUTURO

Barcelona fue el epicentro de la tecnología con el **Mobile World Congress (MWC)**, el evento más grande e influyente del sector. En este escenario de innovación, la marca presentó su **HONOR ALPHA PLAN**, una ambiciosa estrategia que apuesta por la inteligencia artificial y la conectividad abierta. Con una inversión de 10 mil millones de

dólares, la marca busca redefinir nuestra relación con la tecnología, haciendo cada interacción más fluida y segura. El impacto de los avances de **HONOR** fue tal que hasta el Rey de España, Felipe VI, visitó su stand, mostrando especial interés en su avanzada tecnología de detección de deepfakes, una innovación clave para la seguridad digital en la era de la IA.

Con estos avances, **HONOR** reafirma su compromiso con un futuro donde la tecnología no solo sea más inteligente, sino también más accesible, eficiente y segura para todos. ●

Conoce más
en su página web
www.honor.com/pe.

1/



Gastronomía

Ostería Burgos

Dirección: Calle Burgos 310, San Isidro
 @osteriaburgos

El bistró sanisidrino comandado por Rafael Piqueras renueva su propuesta con una carta veraniega, ideal para la temporada. Aquí una probada a este menú artesanal y único en su estilo.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO



2/

Una terraza sin mucho ruido de la calle —casi no pasan autos delante— y una quietud que se vuelve un verdadero lujo. Adentro, un comedor cálido, mediano, donde la cocina está integrada y el chef conversa con sus comensales como si los recibiera en su propia casa. Hay un sentido familiar, bonito, por aquí. Eso es lo que encontramos ni bien nos sentamos en Ostería Burgos, una de las aperturas más interesantes del pasado 2024. Rafael Piqueras está en su salsa, en todos los sentidos que dicho concepto abarca. Disfruta de cada detalle de su concepto, desde las pastas elaboradas de forma artesanal, prácticamente delante de las mesas (me quedé embobada viendo cómo se doblaban los tortellini rellenos de zapallo loche) hasta los detalles finales de cada uno de sus platos. Un toque extra de alioli, un poco más de pan (también elaborado en el local: un vicio), una rallada más de parmesano. Es una experiencia que no se encuentra todos los días.

Los sabores mediterráneos marcan el compás por aquí, con una presencia especial de pastas (malfatti, rigatoni, panzotti...) y otros platillos de inspiración italiana. Hay cuatro clases de pizzas, focaccias, polenta, y algún que otro postre tradicional. Lo clásico se combina con la licencia de autor que el chef puede tomarse, por supuesto, para servirnos sus creaciones de temporada, como la stracciatella (queso cremoso que

1. PAPPARDELLE AL RAGU DI COSTELA, CON BOLOGNESA DE ASADO DE TIRA.

2. STRACCIATELLA DE VERANO, CON PIÑA ASADA, TOMATES ROSTIZADOS, ALMENDRA Y ALBAHACA, CON PAN FOCACCIA A LA GRILLA.

3. PIQUERAS PERMANECE AL FRENTE DE LA OSTERÍA DESDE 2023. SUELE ESTAR SIEMPRE ATENTO A LAS MESAS, Y SE ACERCA ÉL MISMO A RALLAR QUESO PARMESANO ENCIMA DE LAS PASTAS.

3/



UNA CREACIÓN DE LA CASA: FIDEUÁ DE LOMO SALTADO, CON SU TOQUE DE AJÍ AMARILLO Y ALIOLI PARA ACOMPAÑAR.

15 de marzo del 2025 — 7



Los favoritos de Nora

LAS MANOS EN LA MASA

Siempre es motivo de alegría saber que varios restaurantes especializados en comida italiana hacen sus propias pastas, algunos en talleres y otros en el mismo restaurante. En el caso de Ostería, el espectáculo es en vivo y en directo. Mientras uno va comiendo, también puede ir viendo cómo se elabora la pasta (larga o rellena) que se sirve en el menú. Todas las pastas se elaboran en casa de manera artesanal.

EN RUTA POR EL BARRIO

A una cuadra de Osteria Burgos se encuentra otro espacio emblema de esa zona de San Isidro: el primer local de La Bonbonniere. No es mala idea dejar el café (y quizás repetir el postre) para probarlo en dicho espacio, sobre todo si nos sentamos en su icónica terraza.

NOCHES TRANQUILAS

Les recomiendo revisar regularmente la cuenta de Instagram del local para ver eventos y noches especiales. El sitio nos invita a probar una cena íntima, con vinos, cócteles y antojos para compartir.



IMPOSIBLE TERMINAR ESTA EXPERIENCIA SIN PROBAR LOS CANNOLIS, RELLENOS DE RICOTTA Y CUBIERTOS CON CROCANTE DE PISTACHOS.

se obtiene de la mozzarella desmenuzada, combinada con nata) con trozos de piña asada, una fiesta de sabores y frescura. Continuamos con algunos platos imperdibles por aquí, como los ravioles rellenos de alcachofa, bañados en mantequilla, salvia y parmesano; o los pappardelle con boloñesa de asado de tira, una receta que es puro calor de hogar y recomiendo no perdérsela.

Pero la carta de Ostería Burgos abarca bastante más que las delicias de bella Italia: de ahí que nos encontremos con arroces al horno —como

el de asado de tira, o el nortño con frutos del mar— y hasta una fideuá con lomo saltado, quizá lo más rompedor que he visto por esta mesa. Para quienes no la conozcan, la fideuá es una preparación al estilo de la paella, pero hecha con trozos de fideos tipo cabello de ángel. Personalmente, es un plato que siempre me provoca comer, sobre todo porque se acompaña de alioli, una crema de ajo que le va perfecto. Esta versión de Piqueras, sin duda, no pasa desapercibida. Como ven, sabor y color sobran por aquí. //



Lo primero que debemos saber antes de entrar en el mundo de la comida saludable, es que tenemos que leer más allá de las categorías. No todos son sinónimo de 'light' o natural. Aquí te cuento más.

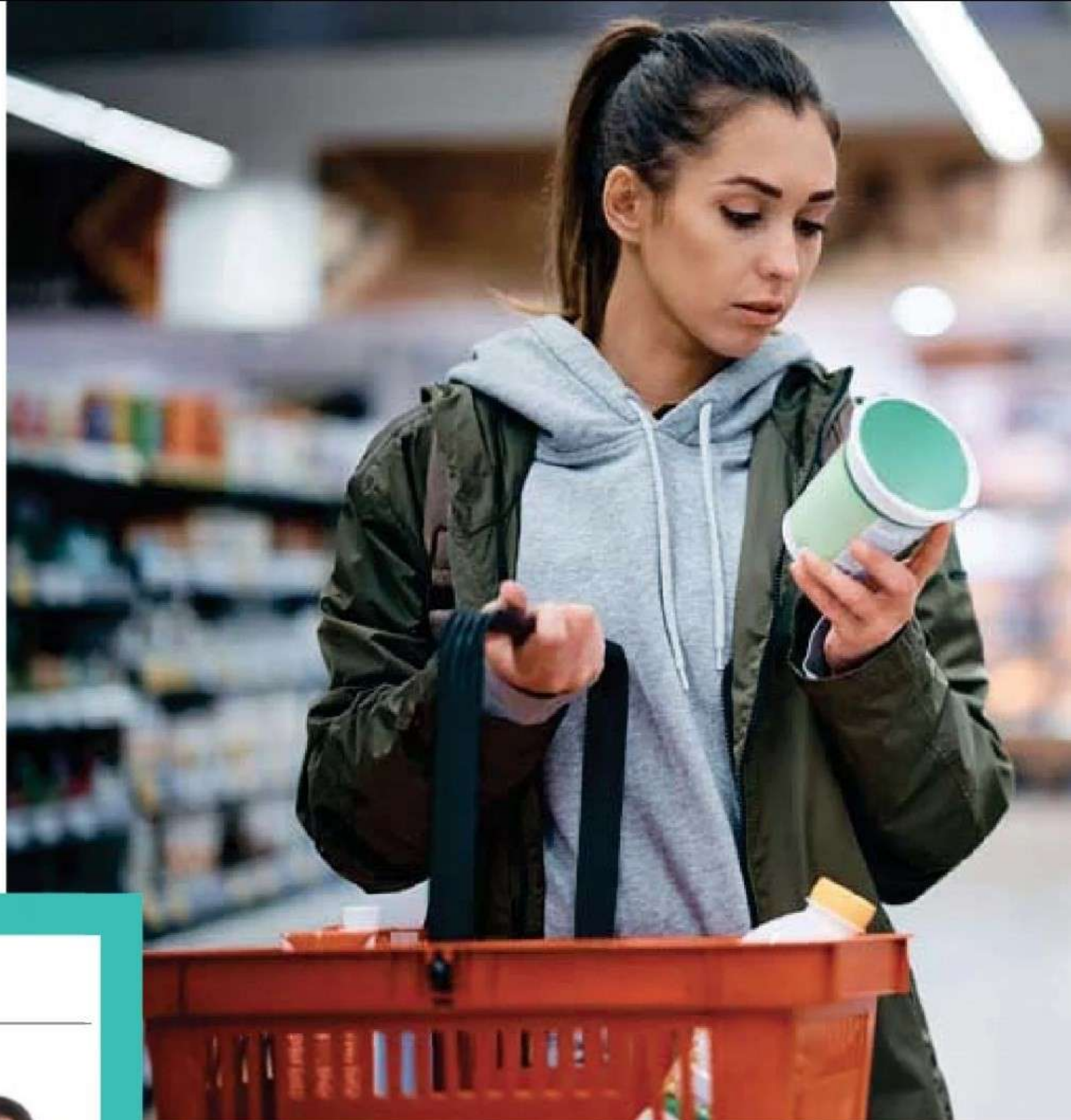
Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@maca_wellness



13% Search

'Gluten-free', vegano y orgánico: ¿son realmente saludables o solo conceptos de moda?



Sin lugar a duda, lo "saludable" está de moda. Entre galletas 'gluten-free', leches orgánicas y postres veganos (por mencionar algunos ejemplos), tenemos productos para todos los gustos. Pero ¿qué tanto más sanas son estas versiones? ¿Estamos consumiéndolas porque realmente no podemos comer gluten, o porque realmente somos veganos? ¿O es que hemos caído en el marketing y la moda?

Los consumidores somos cada vez más exigentes con los productos que queremos. Buscamos opciones más saludables y terminamos pagando más por estos, en el afán de consumir lo que suena o está de moda. De hecho, muchas marcas han sacado líneas o versiones con este diferencial justamente para satisfacer esta demanda. Pero lo que olvidamos —y muchas veces confundimos— es que el hecho de que un producto sea catalogado en alguna de estas categorías no lo hace necesariamente más

LEER LAS ETIQUETAS ES FUNDAMENTAL A LA HORA DE COMPRAR UN PRODUCTO ORGÁNICO: MUCHAS VECES, TAN SOLO UN INGREDIENTE DE LA LISTA POSEE DICHA DENOMINACIÓN.



LA COMIDA ORGÁNICA DEBE LLEVAR UN CERTIFICADO QUE AVALE EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE PRODUCCIÓN ORGÁNICA. EL TIPO DE CERTIFICADO DEPENDE DEL PAÍS DONDE SE PRODUZCA Y COMERCIALICE EL PRODUCTO.



saludable en su totalidad.

Que un producto tenga la etiqueta de 'gluten-free' o libre de gluten no da la certeza de que sea más sano. Simplemente es un producto que no contiene gluten, pero puede tener la misma cantidad de azúcar añadida, grasas, sodio, aditivos y demás. La idea de que un producto sea 'gluten-free' es justamente retirarle el gluten (una proteína en el trigo, cebada y centeno) para que personas con sensibilidad al gluten o enfermedad celíaca tengan opciones, mas no porque sea sinónimo de una versión más saludable.

Lo mismo ocurre con lo vegano. Si compramos un producto "vegano" quiere decir que no tiene insumos de origen animal (ni leche, ni huevo, ni mantequilla, ni carnes o derivados) pero sí puede tener grasas hidrogenadas (trans), azúcares añadidas, espesantes, colorantes y demás aditivos, y seguir siendo vegano. Un ejemplo bastante común es el de los postres

SI BIEN LA COMIDA VEGANA TRAE ABUNDANTES BENEFICIOS, MUCHAS PREPARACIONES PUEDEN SER BASTANTE CALÓRICAS, COMO LOS POSTRES, DEBIDO A LA CANTIDAD DE INGREDIENTES UTILIZADOS.

Algunos postres veganos tienen ingredientes con mayor cantidad de hidratos de carbono simple. Los fabricantes usan almidones, gomas y pectinas que aumentan los hidratos de carbono simples y las calorías.

veganos, los cuales muchas veces terminan siendo más calóricos por el alto contenido de azúcares y grasas que utilizan para poder dar textura, sabor y consistencia.

En cuanto a lo orgánico, si van a optar por consumirlos asegúrense de que tengan la etiqueta y debida certificación que garantice que el producto es realmente de ese origen. Muchas veces, basta con que un solo ingrediente del producto sea orgánico para que tenga esta etiqueta pero, una vez más, esto no quita que pueda seguir siendo un producto alto en azúcares añadidas o grasas. Por lo general, se aconseja que, si vamos a optar por consumir alimentos orgánicos, sea siempre en productos frescos como frutas, verduras, huevo y leches.

Mi recomendación de cabecera es la siguiente: no comas conceptos ni modas, enfócate en

consumir alimentos con calidad nutricional. Antes de irnos de frente por lo que nos venden como "más saludable" lee siempre las etiquetas nutricionales; sobre todo, los ingredientes. Es la única manera de conocer realmente qué otros ingredientes hay detrás y así poder tomar una decisión informada a la hora de la compra. //

CON SU MÁSCARA, GO-
RRO Y TRAJE VIBRANTE,
EL CLON ES EL ESPÍRITU
DEL CARNAVAL DE CA-
JAMARCA, UN ARLEQUÍN
MULTICOLOR QUE DES-
BORDA ALEGRÍA EN CADA
CALLE Y PLAZA.





Carnaval de
Cajamarca

marzo del

11

Un viaje entre comparsas y tradiciones

Más que una fiesta, el carnaval más popular del país es un rito que envuelve a la ciudad en música, pintura y baile. Durante cinco días, la identidad y la memoria colectiva se visten de colores, entre coplas y comparsas que resisten al tiempo, reafirmando que aquí la fiesta nunca termina, solo espera volver.

13m Search



ÁNGEL NAVARRO

FOTOS:
JOEL ALONZO





En Cajamarca, uno camina, pero no se cansa. Hay que estar ahí para entenderlo: el tamborilero marca el paso, el cuerpo se entrega al ritmo y el baile se vuelve inevitable. En medio del vaivén del primer día de carnaval, el brazo se alza sin pensarlo, aceptando otra ronda de calientito o cachadita. Y no es solo una, sino muchas las manos que se extienden con capitas o vasos descartables vacíos, pidiendo un poco más, tomando impulso al ritmo de coplas para una caminata de treinta cuadras hasta el epicentro de la fiesta.

Durante cinco días, la ciudad se reconfigura. El carnaval se apodera de la vida como una fiebre antigua que todo lo transforma. Aparecen estrados sobre torres de cajas de cerveza, los heladeros convierten sus carritos en barras ambulantes, y en cada esquina se exhibe un cerdito dorándose a fuego lento, esperando su turno en la fiesta.

El camino al paraíso de los carnavaleros no es solo baile y jarana, también es bautismo. Agua y pintura marcan el inicio y el final de la celebración, como si el tiempo solo pudiera contarse en colores. La ruta al Qhapaq Ñan es un campo de guerra donde los niños emboscan con pistolas de agua a los desprevenidos, los baldes de pintura aparecen de la nada y alguna vecina, desde un balcón, lanza una mezcla de colores. Nadie llega intacto. Es la bienvenida oficial al carnaval.

Pero en Cajamarca el clima es tan impre-

decible como su popular frase “aquisito nomás”. La lluvia irrumpe a la hora que le da la gana. Para cuando se llega a la explanada del Qhapaq Ñan mojarse ya no importa. Los primeros videos virales muestran cuerpos tendidos en el pasto, rescatados por amigos más sobrios o arrastrados hasta una moto-taxi. Pero hasta en la mayor fiesta del año hay jerarquías. Entre el lodo y la espuma, se distinguen los designados de cada comparsa, los que cargan la responsabilidad como un castigo divino: asegurarse de que todos lleguen vivos a casa. Porque mañana hay que volver a empezar.

A medida que la ciudad recupera el pulso, aparecen los rezagados. Hombres a medio vestir, mujeres sin botas y niños que conducen a sus padres que aún tienen los ojos cerrados. Las comparsas se forman para el gran desfile: Piccolo de Dragon Ball avanza con gesto solemne, seguido de un grupo de muchachas vestidas de dulces, detrás marchan reyes, payasos, brujas y caballeros de armadura improvisada. A cada uno lo acompaña su propia orquesta y un coro de aplausos que los empuja a seguir.

Las comparsas avanzan en una marcha interminable de dorados y plateados. En total, son más de 150 grupos que recorren la ciudad desde el estadio Héroes de San Ramón hasta el Arco del Triunfo. La fiesta no se detiene. El 3 de marzo, el Gran Corso los reúne nuevamente con sus mejores galas, mostrando su creatividad en patrullas y disfraces. El 4 y el 5 de marzo, se da cierre al carnaval con la promesa de que en 360 días, la fiesta será aún más grande.

LA MARCHA DEL INGRESO DEL ÑO CARNAVALÓN COMENZÓ EN LA AV. INDEPENDENCIA, Y SE VIVIÓ CON UNA FIESTA DE PINTURA, AGUA Y BAILE POR 27 CUADRAS.



NI EL LODO NI LA LLUVIA DETUVIERON LA FIESTA. UN CONCIERTO DE MÁS DE OCHO HORAS MANTUVO LA ENERGÍA ACOMPAÑADO DE CALIENTITO, CACHADITA Y ABUNDANTE CERVEZA.

FOTOS: JOEL ALONZO



LOS CHAPULINES DEL CARNAVAL BRINCAN CON TAMBORÍN Y MICRÓFONO EN MANO, CANTANDO COPLAS Y BAILANDO CONTAGIAN SU ALEGRÍA A TODOS LOS QUE ENCUENTRAN.



SAN PEDRO ES UNO DE LOS BARRIOS MÁS EMBLEMÁTICOS DE CAJAMARCA. TRAS EL DESFILE, LAS COMPARSAS SIGUEN LA CELEBRACIÓN EN SUS MÁS DE 114 CASONAS COLONIALES.

“

DE AQUELLOS DÍAS DE MI CARNAVAL QUERIDO AÚN QUEDAN LA FELICIDAD, EL ALCOHOL Y LA COMPETITIVIDAD. PASE LO QUE PASE, CAJAMARCA NUNCA PERDERÁ SUS TRADICIONES

Víctor Cedrón

PROFESOR FÍSICO-
MATEMÁTICO JUBILADO



ESTE AÑO 37 BARRIOS MOSTRARON SU IDENTIDAD Y TRADICIÓN EN EL CARNAVAL CON PATRULLAS Y COMPARSAS QUE RECORRIERON LAS CALLES DE CAJAMARCA.

LOS TRAJES PRESENTADOS POR LOS PARTICIPANTES PUEDEN COSTAR ENTRE 500 Y 5.000 SOLES SEGÚN EL MATERIAL, LOS DETALLES Y SI CONTÓ CON UN DISEÑADOR PARA SU ELABORACIÓN.



Un hombre de tradiciones

Segundo Víctor Cedrón Briones (9 de abril de 1946) es una institución dentro del carnaval de Cajamarca. Fundador del Club Comparsa San Pedro en 1972, dedicó su vida, en paralelo a su carrera de profesor, a difundir el amor por el carnaval. Este año, su comparsa conformada por otros 23 integrantes, obtuvo el primer puesto en la categoría de comparsa mayor masculina con una puesta en escena dedicada a la obra del pintor cajamarquino José Sabogal.



FOTOS: JOEL ALONZO



DESDE LOS 4 AÑOS, MARIANA VELARDE ARÉVALO (2005) DESFILA ENTRE COMPARSAS Y PATRULLAS, ENVUELTA EN LA MÚSICA Y EL COLOR DEL CARNAVAL. NO PODÍA SER DE OTRA FORMA, TODA SU FAMILIA ESTÁ RELACIONADA AL CARNAVAL, EL CUAL REPRESENTA GRAN PARTE DE SU HERENCIA FAMILIAR.

EL CARNAVAL DE MIS RECUERDOS

Hace 50 años, por esas mismas calles de Cajamarca, las patrullas de danzantes deambulaban sin límites, brincando y bailando, animando a quienes encontraban en su camino. Se adentraban en las casas para celebrar familia por familia y luego salían para continuar su marcha.

Los barrios tradicionales eran los protagonistas absolutos. San José, San Pedro, San Sebastián y Cumbe Mayo enviaban a sus patrullas como si fueran delegaciones en una competencia no escrita. Cada una tenía entre tres y seis comparsas que llenaban las calles con su música y energía. Hoy las comparsas pueden llegar a 25 por barrio, pero en aquellos años la competencia era más intensa.

“A veces nos encontrábamos con patrullas de otro barrio y ahí se armaba la grande. Algunos sacaban sus binzas [látigos hechos con el pene seco del toro] y se daban con todo. Había mucha rivalidad”, recuerda Víctor Cedrón, de 82 años, vecino de San Pedro. “De aquellos días de mi carnaval querido aún quedan la felicidad, el alcohol y la competitividad. Pase lo que pase, Cajamarca nunca perderá sus tradiciones.”, sentencia alzando su vaso de calientito.

En esos tiempos, el carnaval olía a chicha colorada, a chicha de maní y a cañazo, los combustibles primordiales de la fiesta. Hoy la cerveza domina, y alguna fiesta de reggaetón aparece, pero las viejas tradiciones aún resisten. Siguen sonando el rondín, la tumba, las maracas y los acordeones. Y la herencia se mantiene intacta. Porque uno puede alejarse de Cajamarca, pero el carnaval siempre te reclama. //

Happiness dealers

Claudia Ugarteche

@cugarteche



Romper la inercia

De los cambios positivos que se han dado en el mundo, mi favorito es la consciencia con respecto a la necesidad de sostener un estilo de vida saludable.

Dicho esto, aquí te suelto el primer dato importante para mantener una velocidad constante promedio en tu rutina: siempre habrá alguien que te diga que no va a funcionar, que no se puede. Siempre habrá alguien, y ojalá no seas tú mismo el que te diga que es imposible.

El segundo dato importante que te voy a dar es que tienes que estar convencido. Tienes que creer que el deporte —moverte de alguna manera— será tu cable a tierra, tu aliado para superar cualquier batalla.

Y como a la guerra no se va sin armas, pues entonces tu mejor estrategia será la convicción de regresar siempre, por paz, por salud y por amor a lo que te hace bien.

El tercer dato y gran secreto de vida para mí es la motivación para romper la inercia. Algunas veces la encontrarás en cosas banales: en el short, la zapatilla, el snack preentreno. Cuando usas alguna de tus prendas favoritas o comes algo rico y sano antes de

entrenar, te puedes llegar a sentir como Superman, cuando se rompía la camisa dramáticamente para entrar en modo superhéroe. ¿Te ha pasado? Te pones tu armadura y te la crees. Buscas algo externo que te genere ilusión.

Y aquí viene el último dato y el mejor consejo que he podido recibir en mi vida: retos pequeños y consecutivos resultan en cambios grandes y consistentes. Con todo esto en mente, he desarrollado una lista de mis mejores estrategias para romper la inercia y subirnos al hermoso viaje del deporte:

- 1.** Cuidado con las voces negativas, las del resto y la tuya. Tú y solo tú puedes decidir apoderarte de tus sueños.

- 2.** Sé un convencido. El deporte será tu mejor aliado. Celebra que estás vivo, celebra hasta en los peores momentos.

- 3.** Encuentra tu motivación y sé creativo.

- 4.** Trázate metas reales. Lo primero que aprende un atleta es la humildad de aceptar el tiempo que toma ver resultados.

Como bonus track, un último tip: estamos aquí para divertirnos y el deporte es la mejor fiesta. No te la pierdas.



Tienes que
creer que
el deporte,
moverte de
alguna manera,
será tu cable a
tierra

El Comercio

PRESENTA:



**PREMIOS
LUCES**

MEJOR CONDUCTOR DE TV



Bruno Pinasco
(“Cinescape”)



Fernando Díaz
(“Arriba mi gente”)



Gonzalo Torres
(“Sucedió en el Perú”)



Jaime 'Choca' Mandros
(“En la mesa”)



José Peláez
(“El gran chef famosos”)



María Pía Copello
(“Mande quien mande”)

**ELIGE A TUS FAVORITOS
EN LAS CATEGORÍAS QUE PREFIERAS
¡TODOS PUEDEN VOTAR!**

(NO ES NECESARIO SER SUScriptor)

♦ **Homenaje**

La dama de la danza



**ÓSCAR
GARCÍA**

FOTO:
GIANCARLO
SHIBAYAMA

A punto de cumplir 90 años, Lucy Telge sigue siendo el alma del Ballet Municipal de Lima, la institución que fundó en 1983. Bailarina, maestra y mentora de generaciones, su legado trasciende el escenario. Este 30 de marzo, celebrará su cumpleaños rodeada de quienes la ven como una madre en la danza.

Desde uno de los palcos del Teatro Municipal, Lucy Telge observa con nostalgia el espacio que ha sido su hogar artístico durante décadas. Y esto no es una metáfora. “La primera vez que bailé en este escenario tenía tres años. Y aquí estoy, a punto de cumplir 90, así que imagínate los recuerdos que tengo”, dice con una sonrisa apenas esbozada, reflejo del profundo vínculo que la une a este lugar. A sus casi 90 años —los cumple el 30 de marzo—, la fundadora del Ballet Municipal de Lima sigue conectada a la institución, que se prepara para estrenar la obra “El corsario”. En el salón de ensayos, el cuerpo de baile profesional afina con disciplina cada movimiento. La presencia de Lucy en la sala solo los inspira más. Tiempo atrás, ella procuraba hacerse un espacio para verlos practicar, pero los años, la edad y los inevitables problemas de movilidad han hecho que esto sea cada vez más difícil. Hoy es un día especial. “Si fuera por mí, estaría aquí todos los días”, confiesa.

Nacida en Lima en 1935, en una familia con raíces alemanas y chilenas, Lucy Telge creció en una casa don-





DESDE EL TEATRO MUNICIPAL, LUCY TELGE, ACOMPAÑADA POR LOS PRIMEROS BAILARINES DEL BALLET MUNICIPAL, RODRIGO BLANCO Y SOLANGE VILLACORTA.





RICHARD HIRANO

de el arte era parte del día a día. Su madre, gran aficionada al ballet, se encargó de que Lucy y su hermana tuvieran la formación de ballet clásico que a ella no la dejaron tener. Sus hijas eran su revancha contra el mundo que le había cortado las alas. “Mi mamá nos llevaba a clases. No había opción de decir que no”, recuerda entre risas. Curiosamente, confiesa que no era buena en las clases, al punto que la acabaron botando. No le gustaba la disciplina, el estarse quieta y escuchar. Era una niña. Todas esas cuestiones ella misma las tuvo que enseñar después, ya como bailarina consolidada, cuando descubrió su otra gran pasión: la docencia.

Por lo menos cinco generaciones de bailarines de ballet clásico le deben todo a Lucy Telge, quien en 1967 abrió su primera escuela de danza, en el segundo piso de su casa, en Jesús María. “En la pandemia nos fue mal, tuvimos que cerrar un tiempo, luego probamos con clases al aire libre.

DIFERENTES MOMENTOS DE VIDA DE LUCY COMO BAILARINA Y UN RECUERDO MUY ESPECIAL: LA MEDALLA ORDEN DEL SOL DEL PERÚ EN EL GRADO DE COMENDADORA.

EN 2017 FUE PREMIADA POR LA ROYAL ACADEMY OF DANCE, QUE LE OTORGÓ EL PREMIO PRESIDENT'S AWARD, LA DISTINCIÓN MÁS ALTA PARA UN MAESTRO DE DANZA.

© GIANCARLO SHIBAYAMA



ARCHIVO PERSONAL

Gracias a Dios, las cosas han mejorado. En este momento tengo entre 300 y 350 alumnos, tanto niñas como niños”, dice.

Le es imposible a Lucy calcular la cantidad de alumnos que ha tenido en más sesenta años como docente. “Pueden ser cinco mil, pueden ser diez mil, veinte mil o cincuenta mil”, reflexiona. Una de esas alumnas destacadas que se benefició del talento de Lucy para la enseñanza fue Marissa Niño de Guzmán, quien le tocó las puertas a Telge en los años setenta, con 17 años, para complementar su formación. “Recuerdo que me acogió con tanto cariño, con tanta generosidad y me puso de frente en el nivel más alto. No hizo ninguna diferencia, a pe-



LA MAESTRA LUCY TELGE SUPERVISA UNO DE LOS ENSAYOS DE LA OBRA "EL CORSARIO", INSPIRADA EN UN POEMA DE LORD BYRON, CON MÚSICA DE ADOLPHE ADAM Y COREOGRAFÍA DEL MAESTRO JOSEPH MAZILIER.

sar de que tenía alumnas que habían estado con ella desde pequeñas", recuerda Marissa al teléfono. En 1975, Lucy seleccionó a las mejores alumnas de su academia y las llevó a Buenos Aires para recibir entrenamiento con los maestros del Teatro Colón. Una de ellas fue Niño de Guzmán. Ese mismo año, las impulsó a audicionar para los altos estudios de aquel teatro, animándolas a "desplegar alas" y las acompañó en el proceso. "Ella se alegraba y se emocionaba como si fuera nuestra madre".

Además de su abnegada labor de enseñanza, la gran obra vida de Telge fue, sin duda, la creación del Ballet Municipal de Lima, quizá su obra que más ha resonado, contra viento y marea, en la defensa del ballet clásico. Este elenco surgió casi como una necesidad, cuando le dijeron que las academias privadas, como la que ella tenía, ya no podrían usar los teatros municipales. "Yo ya tenía mi ballet completo: los bailarines, el vestuario, la escenografía. No sabía qué hacer con todo", recuerda. La solución llegó cuando logró reunirse con el entonces alcalde de Lima, quien le dio su respaldo para la creación del Ballet Municipal. Hoy, la compañía es un referente en la escena cultural del país, con producciones de gran envergadura como "El lago de los cisnes", "Cascanueces" y "El corsario".

A pesar de los obstáculos y los recurrentes problemas de financiación, la

institución se ha mantenido en pie gracias a la terquedad de Lucy y su ingenio para encontrar recursos. "Cuando comenzamos en 1983 no recibíamos dinero de la municipalidad, vivíamos solo de la taquilla. Ahora sí nos apoyan, pero igual tenemos que buscar financiamiento de otros lados para poder sostener la compañía", explica. "Hemos pasado épocas duras, pero siempre hemos salido adelante. A veces es un milagro".

Sobre la danza, Telge es tajante: el talento no lo es todo. "Lo más importante es el trabajo duro. He visto alumnas que no tenían grandes condiciones físicas, pero que con esfuerzo han llegado a lo más alto, incluso al Teatro Colón de Buenos Aires". Entre sus referentes personales en la danza, menciona con admiración a Marianela Núñez, la destacada bailarina argentina del Royal Ballet de Londres. "Para mí es la mejor bailarina del mundo", afirma sin dudar. Cada vez que aparece un video de ella en YouTube no se lo pierde.

Telge le dedicó su vida entera a la danza. Se casó, pero no tuvo hijos. Si los hubiera tenido, quizás no habría podido entregarse por completo al ballet. Pero ha tenido miles de alumnos, que son casi como sus hijos. Ese legado perdurará. Sus bailarines del Ballet Municipal, que la reciben con aplausos apenas cruza la puerta del ensayo, lo saben bien. Este 30 de marzo, le desearán el mejor cumpleaños del mundo. //

El baile de el corsario

El Ballet Municipal de Lima, dirigido por Lucy Telge, abre su temporada 2025 con "El corsario", clásico del repertorio mundial, con 10 funciones del 11 al 27 de abril en el Teatro Municipal. La obra narra la historia de Conrad, un aventurero que, tras naufragar, se enamora de Medora, quien es capturada por un traficante de esclavas. En coproducción con la Municipalidad de Lima, el montaje destaca por su escenografía y vestuario. Entradas en Teleticket.

♦ Premios Luces

LA FIESTA DE LA CULTURA

Se acerca el cierre de votaciones de los Premios Luces de El Comercio: la fecha final es el martes 1 de abril. Mientras nuestros lectores continúan eligiendo a sus representantes favoritos del cine, la televisión y más rubros, aquí todo lo que deben saber sobre esta edición.

RICHARD HIRANO



POR:
**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

Este 2025, los Premios Luces del diario **El Comercio**, uno de los galardones más importantes del panorama cultural y artístico peruano, celebran su vigésimo aniversario. Desde su creación en 2005, estos premios han reconocido año tras año a las figuras más destacadas del arte, el cine, la literatura, la música, el teatro, la televisión y las artes visuales del país.

Si algo han demostrado los Premios Luces a través del tiempo es que el Perú está lleno de talento. Nombres como Mario Vargas Llosa, Wendy Ramos, Gian Marco Zignago, Magaly Solier, Juan Diego Flórez, por mencionar algunos, han sido reconocidos a lo largo de los años, al igual que producciones cinematográficas que han logrado destacar en el ámbito internacional, como “La teta asustada” o “Canción



1. LA EDICIÓN 2024 DE LOS PREMIOS LUCES RECONOCIÓ A FIGURAS DE TODOS LOS RUBROS EN UNA CEREMONIA EN EL HOTEL HILTON DE MIRAFLORES.

ANTHONY NIÑO DE GUZMÁN



2. ESTE AÑO SE ENTREGARÁN 35 ESTATUILLAS REPARTIDAS EN OCHO CATEGORÍAS.

sin nombre”. Asimismo, la categoría de moda regresó en 2024, y este 2025 busca ser un reflejo del talento de muchísimos peruanos.

Estos premios son un espacio fundamental para valorar el trabajo creativo de los peruanos, lo que permite visibilizar a nuevas voces y talentos emergentes. Con los años, se han ampliado las categorías para incluir opciones que buscan adaptarse a las formas contemporáneas de creación y difusión cultural, como las artes digitales y el contenido para plataformas de streaming.

En esta edición, por ejemplo, se han incorporado las subcategorías de mejor espectáculo musical y mejor festival, reflejando así la evolución y diversidad en el rubro del espectáculo. Como reconocimiento icónico se entregarán premios especiales a las leyendas de los Premios Luces, figuras icónicas del arte y la cultura cuyo legado ha dejado huella en el panorama nacional. Los galardonados en este apartado especial se darán a conocer en los próximos días.

USTED ELIGE

Una de las características de los Premios Luces es su sistema de votación, que permite a los lectores de **El Comercio** elegir a sus artistas y obras favoritas. Este formato hace posible que se mantenga la conexión directa con el público, evidenciando las tendencias y gustos de la audiencia peruana.

“Es fundamental que los Premios Luces reflejen las tendencias de hoy. Nuestro objetivo es incluir a todos los protagonistas de la agenda cultural y del entretenimiento del país, y que los nominados sean parte de esta dinámica, sumándose a través de sus redes, haciendo campaña e invitando a la gente a votar. Aquí, el público manda”, sostiene Nora Sugobono, editora de la sección Luces de **El Comercio**.

A veinte años de su primera edición, los Premios Luces se consolidan como una expresión de la vitalidad, la diversidad y la riqueza cultural y artística del Perú. Los ganadores serán anunciados el martes 8 de abril, y en los próximos días habrá más sorpresas para todos los votantes. Entre ellas, el sorteo de un pasaje a Europa. //

♦ ¡Todos a votar!

Para elegir a nuestros favoritos no es necesario ser suscriptor de **El Comercio** en digital o print. La votación está abierta para todos. Tan solo hay que llenar un breve registro gratuito y marcar las categorías de nuestra preferencia. Solo se puede votar una vez.

TALen

PR

RAFAEL FERRERO
DESTACÓ CON SU DESTREZA EN EL BAILE EN LA TEMPORADA NAVIDEÑA CON EL ESPECTÁCULO "ROPOPONPOM". ADEMÁS, ESTUDIA ACTUACIÓN COMO CARRERA PROFESIONAL Y SUEÑA CON CONVERTIRSE EN CANTANTE AL IGUAL QUE SUS ÍDOLOS CAMILO Y DADDY YANKEE.

LUCIANA ARANA



Tos sin juicios

Cada 21 de marzo, se conmemora el Día del Síndrome de Down, una fecha que nos recuerda que las personas con SDD pueden desarrollar todas sus habilidades y ser exitosas en distintas áreas. Además, desarrollamos con los especialistas los mitos más frecuentes y que están todavía pendientes por derrumbar en nuestra sociedad.



POR:
**DIANA GONZALES
OBANDO**

El viernes 21 de marzo se conmemora el Día del Síndrome de Down (SDD) porque todavía hay mucho por conocer y enmendar como sociedad. Muchos mitos y estigmas se tejen alrededor de las personas con SDD estableciendo barreras y limitaciones en su desarrollo por pura desinformación o prejuicios que se deben derrumbar. Se estima que en el mundo la posibilidad de tener un hijo o hija con SDD es 1 de 800, es como jugar la lotería. Pero esta condición —una copia extra o alteraciones del cromosoma 21—, no los hace menos humanos ni les quita los derechos que obtienen como peruanos.

Aquí algunos casos de jóvenes con síndrome de Down que con el apoyo de sus familias han logrado cumplir sus sueños, lograr autonomía y construir sus proyectos de vida.

Uno de ellos es Rafael Ferrero (IG: @ferrero_rafael). Tiene 21 años y un currículo bastante intenso. Por mencionar lo más reciente, Rafael se ha posicionado en el segundo lugar del 65° Concurso Nacional y 15° Mundial de Marinera 2025. Al igual que su madre, la campeona de marinera Verónica Pujazón, Rafael enamora al público con esta danza peruana, pero también otros géneros como se le vio en diciembre en el espectáculo navideño “Ropoponpom” con Almendra Gomelsky. Probablemente, lo han visto en la novela “Perdóname” con Aldo Miyashiro y Érika Villalobos. “También soy futbolista y cantante”, nos dice Rafael. Es hincha de Alianza Lima por darle la contra a su papá, que es de la ‘U’: “Mis amigos me buscan para la pichanga. Soy delantero y arquero desde chiquito”. Ha demostrado que puede desenvolverse en todo el escenario, incluso en las aulas académicas. Está estudiando Artes Escénicas en la UPC, es el primer chico con SDD de esta universidad. Se lo toma con calma, lleva menos cursos, pues así podrá desarrollarse óptimamente

LA MODELO PERUANA
FIORENZA BERETTA GANÓ
LA CORONA DE MISS TEEN
MODEL INSPIRACIÓN 2024. EN
EL FUTURO SE VE EXPONENDO
SUS PINTURAS EN UNA GRAN
MUESTRA.

10 mitos por derrumbar

1/

Es una enfermedad

El síndrome de Down es “una condición genética donde la persona en vez de tener 46 cromosomas, que es lo usual, tiene un cromosoma de más”, aclara la Dra. Gioconda Manassero, Médica especialista en Genética, presidenta de la SGMP y mamá de Alejandra, una joven con SDD. “Todos los cromosomas los tenemos en pares, pero en este caso, se tiene tres 21”.

2/

Es hereditario

Existen tres tipos de SDD: Trisomía 21, SDD mosaico y SDD por translocación. “La translocación sí puede ser heredada por un padre portador”, comenta la Dra. Manassero, pero esto ocurre solo en un 3% de los casos. En cambio, la Trisomía 21, que presenta más casos, “es completamente un azar genético”, y no es hereditaria.

3/

Sus mamás son muy mayores

“Cualquier mujer puede tener un hijo con SDD, si bien las probabilidades aumentan cuanto mayor es la edad de la mamá no significa que una chica mucho menor no pueda tenerlos”, agrega la genetista. “En general, la posibilidad, si nos olvidamos de la edad, es una en 800”.

4/

La esperanza de vida es baja

Actualmente, la esperanza de vida es de 60 años porque tienen más acceso a la salud. Antes, los escondían y no se podían tratar anomalías, por ejemplo, en el corazón, frecuente en un 50% de las personas con SDD. La mayoría de patologías asociadas son tratables, lo importante es prevenir.

5/

Siempre están felices

Como cualquier ser humano con emociones, las personas con SDD pueden sentirse molestos, estar de mal humor, tristes, así como enamorarse. La pediatra Roxana Rodríguez, de la clínica San Felipe, agrega que también “pueden tener relaciones sexuales y una vida sexual normal”.

6/

No pueden valerse por sí mismos

“Lo más importante —destaca Rodríguez— es saber que si le das una buena estimulación, salud, educación, un hogar y una sociedad donde crean en él, podrá lograr llegar a su desarrollo”. El apoyo no tiene que ser solo de las familias, sino también del entorno y el Estado.



CON LA OBRA DE TEATRO "HAMLET" DE CHELA DE FERRARI, JAIME CRUZ LOGRÓ MAYOR RECONOCIMIENTO. SU OBJETIVO ES DEDICARSE AL CINE Y LO ESTÁ LOGRANDO. TUVO UN PAPEL EN LA PELÍCULA "HASTA QUE NOS VOLVAMOS A ENCONTRAR" DE NETFLIX.

7/

No se pueden casar

"No existe ninguna ley ni norma que lo impida. Las personas con síndrome de Down tienen todos sus derechos", afirma Pablo Gómez, presidente de la Sociedad Peruana de Síndrome de Down (IG: @spsdownperu). Desde esta institución se velan por los derechos de las personas con SDD a tener una vida plena y defienden casos de discriminación.

8/

No comprenden lo que pasa a su alrededor

Las personas con SDD tienen la capacidad de "comprender situaciones difíciles, sufrir las pérdidas, al igual que las otras personas. Entonces ese mito es muy peligroso, al igual que pensar que siempre son cariñosas. Sueña inofensivo y bonito, pero es discriminatorio", agrega Gómez.

9/

Son una carga

Para Rocío Jiménez, directora de Alegria el Barrio (IG: @alegraelbarrio), se pensaba que era una mala noticia y "una carga para la familia. Los escondían y no los estimulaban. Ahora hay chicos que son modelos (como mi hijo Lorenzo), viajan, trabajan. Hay más apertura e interés". Desde Alegria el Barrio, se brinda información y contención a familias que reciben el diagnóstico de SDD.

10/

No te debes acercar

"Hemos crecido sin mirar o evadiendo a las personas con SDD, no tiene que ser así", afirma Jiménez. Se tiene que naturalizar la conversación o el acercarse y sentirse involucrados entre todos. En los colegios, por ejemplo, crecer junto a niño con SDD "es un beneficio para la comunidad educativa porque se aprende que las diferencias son naturales".

en su carrera. Con las ganancias de su trabajo como actor, le encanta invitar a comer a su familia y, por supuesto, pagar la cuenta. Es una de sus satisfacciones.

A Fiorenza Beretta (IG: @fiorenza_beretta) el arte también le florece por naturalidad. "Me apasiona mucho pintar, lo hago todos los días con acrílicos", nos dice Fiorenza. No puede desprenderse del pincel, es una manera de expresarse y una disciplina en la que se ha desenvuelto notoriamente, con reconocimientos. "En el futuro me gustaría hacer una exposición de arte con mis pinturas e inspirar a todas las personas como yo". Sin embargo, sus cuadros no son los únicos logros de esta joven de 19 años: "He ganado muchos concursos de pintura y el Miss Teen Model Inspiración 2024", resalta con entusiasmo Fiorenza, y nos recuerda cuán feliz se sintió al recibir la corona de las manos de la modelo Marina Mora. Para ella el modelaje es un trabajo y un hobby.

Otro personaje que destaca los escenarios nacionales e internacionales es Jaime Cruz (IG: @jaimito-cruzoficial) quien se encuentra en estos momentos de gira en Chicago, NY, Londres, Taiwán, Australia y Canadá con la obra de teatro "Hamlet", una versión de Chela de Ferrari. Con esta obra ha viajado por al menos 10 países. "Hamlet me cambió la vida, no imaginé que estaría viajando por el mundo con la obra", comenta Jaime, quien nos dio unos minutos para conversar, pues se encontraba con los preparativos para su viaje. Es que se trata de su trabajo y se lo toma en serio. En las pantallas, tuvo un papel en la película "Hasta que nos volvamos a encontrar" de Netflix y en el corto "Ananías" de Alexander La Madrid.

A sus 30 años, Jaime ha tenido varios trabajos. Además de desempeñarse como actor, ha sido mozo, 'housekeeper' en un hotel y, actualmente, trabaja medio tiempo como barista en Starbuds de San Borja.

Así como ellos, son muchos los ejemplos de lo que pueden lograr las personas con síndrome de Down son un buen soporte familiar y el acceso a la educación, salud y trabajo. Son peruanos como nosotros y merecen respeto. //

Circo beat



POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_



VALENTINA ASTUHUAMÁN



2.



3.



6.



4.



KARLA TORRES

1/

Belleza y elegancia. Mayra Messa celebra su coronación como Miss Supranational Perú 2025. Restaurante La Niña, Miraflores.

2/

'Girlboss'. Radiantes Valeria Uribe, Alexandra Oliva y Daniella Olivares en el conversatorio en conmemoración del Día de la Mujer en el hotel Hilton Garden Inn Lima. Miraflores.

3/

Fusión 'power'. Mafer Orbegozo y Fiorella Conroy en el primer 'sparring' de mujeres por el 8M. Barranco Muay Thai, Barranco.

4/

Mirada auténtica. Josip Curich festeja el lanzamiento de su libro "Íntimas" en librería El Virrey. Miraflores.

5/

Reina hawaiana. Rossana Matute, linda en la fiesta Luau de Sala Osma en Barranco.



5.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



9.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

La energía del verano está presente en los eventos más destacados de la semana: conversatorios, citas deportivas, lanzamientos fashionistas y más.



8.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



7.

13% Search



10.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

6/

De Argentina para el mundo. Mechi Dalbora y Matías Pereira en la apertura de Locos x el Asado en Miraflores.

7/

Energía a tope. Javier Pajares, Maybel Antezana y Luis Cencho durante el Merrell Trail Club 2025, en el Santuario de Amancay en Unacem. Lurín.

8/

'Knockout'. Ana Romero, María Cristina Taborga y Paula Merino participan del primer 'sparring' de mujeres por el 8M en Barranco Muay Thai. Barranco.

9/

Inspiradoras. Lizeth Atoccsa, Gabriela León y Mar Banhart brillan como panelistas en el conversatorio especial en conmemoración del Día de la Mujer en el hotel Hilton Garden Inn Lima. Miraflores.

10/

Salió el sol. Abril García y Emily Suárez, listas para el Sunset Fashion Show en el Hotel Dazzler de San Isidro.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Esríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

12.



15.



11.



14.



11/

Andar contigo.

Juan Manuel Botti y Andrea Torrico son puro amor en la inauguración de Locos x el Asado, el original asado argentino. Miraflores.

12/

Aloha.

Silvana Cochella, Astrid Tamayo, Javier Quirós, Yalile Facuse y Vivian Rodríguez en la fiesta Luau en Sala Osma. Barranco.

13/

Arriba Alianza.

Eliana Carlín y Gabriela Adrianzén en la presentación del libro "Íntimas" de Josip Curich en la librería El Virrey. Miraflores.



13.

16.



17/

De fiesta.

Francisco Ledesma, contentísimo en la apertura de Locos x el Asado en Miraflores.

16/

Regálame una sonrisa.

Karina Woyke se da cita en el conversatorio en conmemoración del Día de la Mujer en el hotel Hilton Garden Inn Lima. Miraflores.

14/

Chicas al poder.

Krizia Núñez y Valeria Reyes dan cátedra en el primer 'sparring' de mujeres por el 8M. Barranco Muay Thai, Barranco.

15/

Digna de revista.

Mariana Hasenauer, lista para destacar en el Sunset Fashion Show del hotel Dazzler en San Isidro.

CONTENIDO PATROCINADO

Feria "Impulsa tu Verano con Impulsared"



El domingo 23 de febrero, en la playa Costa Azul de Ventanilla, se celebró la feria "Impulsa tu Verano con Impulsared", un evento organizado por el programa Impulsared de Repsol, destacando nueve emprendimientos generados por la iniciativa.

1



1 Janeth Yucra Valeriano, miembro de Intyara, una empresa de Ventanilla dedicada a la confección de polos y pijamas.

2 Carmen Barriga, quien forma parte de Suyay Lácteos, un negocio de Chancay dedicado a la elaboración de productos derivados de la leche.

3 Los influencers Aldo Chichizola, Guillermo García y Crishtian Ruiz.

.....
IMPULSARED FOMENTA EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO DE 5 DISTRITOS EN LIMA NORTE A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN EN EMPRENDIMIENTO Y ECONOMÍA SOCIAL.

2



3



4



4 Tine van den Wall Bake Rodríguez, gerente sénior de Gestión Social y Sostenibilidad de Repsol, junto a Marilyn Vásquez, Teresita Gonzales, Jeni Marichey y Anita Redolfo, socias de Kallpa Clothing, un negocio ubicado en Ventanilla, que se especializa en la creación de artículos a partir de uniformes en desuso de compañías, dándoles una segunda vida.

5 Enma Aredo Honorio, integrante del Paraíso del Pastel, un negocio de Ventanilla dedicado a la pastelería.

6 Janeth Yucra Valeriano, Maricris Huayta Acipali, Alim Cárdenas Gutiérrez, Soraida Cárdenas Maldonado, Miriam Casamona Ramos, creadoras de Intyara, Confecciones Maris y Sumac Maki, respectivamente. Todas ellas junto a modelos que exhiben con orgullo sus creaciones.

6



♦ **Moda**

Glamour en los Andes

El diseñador peruano Sergio Dávila celebra 25 años de trayectoria en la industria y planea festejarlo con un desfile inolvidable en la ciudad del Cusco. Al respecto, y reflexionando también sobre los logros alcanzados durante su carrera, dialogó con **Somos**.

13% Q Search

1/

FOTOS: ARCHIVO SERGIO DÁVILA

En setiembre del año pasado, dejó a todos con la boca abierta: como nunca antes, el diseñador Sergio Dávila había conseguido realizar un desfile a 4.800 m.s.n.m. en la montaña Pallay Puchu, distrito de Layo, Cusco.

Ubicados en troncos de madera con pieles de oveja encima, más de 120 invitados disfrutaron de la nueva colección de Dávila. Destacaban chalecos de piel, vestidos de alpaca, chompas de punto, sastrería, camisas y ponchos. El

resultado fue exquisito: con una visión 360°, el diseñador había conseguido celebrar al Perú, desde la materia prima de sus piezas hasta las manos artesanas y la locación para su desfile.

“Este año pienso repetir el logro, sorprendiendo aún más a la gente”, cuenta a **Somos**, sobre el desfile que ya se encuentra planeando para mediados de julio de este año. Fecha que, además, supone la celebración por sus 25 años de trayectoria en la moda.

“Quiero traer a algunos de los perso-



POR:
**CELESTE
PÉREZ**



2/

Imponiendo estilo

El próximo 10 de julio, el diseñador y embajador de la Marca Perú celebrará sus 25 años en el mundo de las tendencias con la presentación de su colección Alta Moda 2026. Como en los últimos tres años, el modisto apuesta por el Cusco como escenario, prometiendo impresionar nuevamente con una pasarela en medio de la naturaleza. Para mantenerse al tanto de las novedades, puede seguirlo vía IG en el perfil @sergioda-viladesign.



1. EN SU ÚLTIMO DESFILE, EL PASADO 2024, DÁVILA TRASLADÓ SUS PIEZAS DE ALTA MODA A LA NUEVA MONTAÑA DE SIETE COLORES, EN LAYO, CUSCO.

2. COLECCIÓN TRAS COLECCIÓN, EL MODISTO TRABAJA CONJUNTAMENTE CON PROMPERÚ.

3. PARA LA COLECCIÓN DE 2025, EL DISEÑADOR CONTARÁ NUEVAMENTE CON ITESSA, E INNOVARÁ CON PUNTO TESSUTO EN TEJIDOS PLANOS TRAÍDOS DESDE ITALIA.

3/

najes internacionales más importantes de la moda: prensa, modelos, estilistas y fotógrafos que me han acompañado durante años. La idea es que vengan a nuestra casa, que es el Perú, y lo celebremos juntos”, añade.

Para innovar, Dávila se ha unido también a la empresa local Punto Tessuto, empleando telas finas traídas desde Italia en algunas de sus prendas. “Sobre todo, en aquellas con tejido plano”, señala.

Acerca de la inspiración, el diseñador adelanta que será un viaje en retrospectiva a los hitos de su carrera, desde su primera colección (en la que innovó con un chaleco inspirado en los pescadores de la costa peruana), hasta la alta moda que hoy trabaja en fibras como baby alpaca, vicuña y alpaca.

AÑO DORADO

Este 2025 es especial para Sergio Dávila por muchos motivos. No solo cumple 25 años de carrera, sino que también se consolida como uno de los mejores diseñadores locales luego de ser nominado a los Premios Luces de **El Comercio** en la categoría de mejor diseñador. “Es la primera vez que me nominan y realmente es un sueño hecho realidad. **El Comercio** siempre me ha apoyado en mi carrera, desde mis proyectos educativos hasta los desfiles internacionales. Es un honor estar nominado junto a tantos colegas talentosos”, comenta orgulloso.

“El 2024 ya estaba calentando motores para lo que sería este año, pues fui elegido entre los cinco mejores diseñadores de moda femenina en el Fashion Group International New York, presentado por el reconocido modisto estadounidense Ralph Rucci”, suma.

En lo que califica como un año de buenas noticias para la moda peruana en el plano local e internacional, Dávila destaca también el talento de jóvenes diseñadores y marcas pequeñas. “Creo que estamos en un excelente momento. Hace unas semanas, un grupo de ocho diseñadores jóvenes presentó sus colecciones en París, un gran logro para la moda peruana. Lo importante es que estamos reconociendo nuestras fortalezas, como el tejido de punto, que podría convertirse en una característica de la alta moda peruana en el futuro”, reflexiona. El mundo definitivamente ya mira a nuestro país como un referente en ascenso. //

♦ **Personajes**

DE UCRANIA PARA EL PERÚ



POR:
**JORGE
CHÁVEZ
NORIEGA**

De los cientos de ucranianos que han llegado al Perú en los últimos años, un puñado decidió salir del anonimato para generar contenido en redes sociales sobre gastronomía, moda y estilo de vida con gran éxito. En algunos casos, también usan sus plataformas digitales para alzar su voz en contra de la guerra que flagela a su país desde hace tres años.

Hay historias que viajan miles de kilómetros antes de encontrar un lugar donde echar raíces. “Cuando el amor está de por medio, las fronteras no existen”, nos dice Viktoria Trubnikova (@tory_laboratory), una ciudadana ucraniana asentada en tierras peruanas desde hace una década. Su vida dio un giro inesperado cuando conoció a un peruano que llegó de visita a su natal Kremenchuk, una ciudad industrial surcada por el río Dniéper, a 93 kilómetros al sudoeste de Poltava. El flechazo fue instantáneo y no dudó en venir al Perú, un país hasta entonces desconocido para ella. “Cuando llegué al Callao, el choque fue tremendo. Me asombró ver las enormes diferencias que había”, relata Tory en perfecto español.

Aprender nuestro idioma se le hizo sencillo gracias a su experiencia como traductora en su país. Cuenta que su esposo peruano fue quien la animó a incursionar en el modelaje. “Yo quería ser profesora de inglés, o algo parecido. Nunca había hecho fotos de manera profesional. No era algo que tenía en mente”, cuenta. El diseñador

ANZHELA LISHCHANCHYNA, O SIMPLEMENTE ÁNGELA, SE HA POSICIONADO EN EL INTERNET LOCAL COMO UNA 'INFLUENCER' GASTRONÓMICA. LA PUEDEN SEGUIR EN TIKTOK E INSTAGRAM: @UCRAINKA_PE..



Noé Bernacelli se fijó en su belleza escandinava y le dio la oportunidad de subir a una pasarela. “Él dice que soy una de sus musas”, ríe Tory. “De verdad, estoy muy agradecida con Noé y todo su equipo porque siempre me tratan con cariño, me siento parte de su familia”.

Hacerse un nombre en la escena del modelaje local le abrió las puertas de las redes sociales como creadora de contenido. Comenzó compartiendo sus viajes por el país y los platos de los restaurantes que visitaba. Sus divertidas reacciones, además de su natural simpatía, le permitieron forjar una importante legión de seguidores: solo en TikTok tiene más de 560 mil. Si bien hoy su contenido está más orientado hacia la moda y el ‘lifestyle’, también se da el tiempo para expresar sus opiniones acerca del conflicto bélico que ocurre en Europa del Este. “Toda mi familia está allá. Ahora trato de no ver tantas noticias porque afectan mi salud mental, pero mantengo constante comunicación con ellos. La frase ‘seguimos vivos’ se ha vuelto muy importante para mí”, explica.

UN NUEVO COMIENZO

Como muchos migrantes, los ucranianos en el Perú se enfrentan al reto de reinventarse, sin olvidar de dónde provienen. “Los primeros días fueron muy difíciles para mí”, le cuenta a **Somos** Anzhela Lishchanchyna (@ucrainka_pe), una abogada ucraniana que se enamoró de un marino peruano a través de una aplicación de citas. “Él por su trabajo viaja mucho, pero con la pandemia no lo vi cerca de cinco meses”, añade. En un principio, no sabía bien qué hacer, o a qué se podía dedicar. Los días de cuarentena, como a muchas personas, le hicieron aflorar su lado ‘influencer’: empezó a compartir recetas de platos típicos de Ucrania como el borsch (sopa de beterraga) o el vareniki (ravioles) que, de inmediato, tuvieron un impacto positivo en el Internet local.

Por estos días, Ángela —como la llaman aquí— se ha posicionado como una celebridad en TikTok (tiene 250 mil seguidores y más de dos millones de me gusta) gracias a sus videos en los que comparte sus incursiones a restaurantes, mercados y huariques de la capital. Tiene, además, una ‘dark kitchen’ de

DIEGO MORENO



VIKTORIA TRUBNIKOVA ES UNA MODELO UCRANIANA QUE COMPARTE CONTENIDO DE MODA Y ESTILO DE VIDA. LA PUEDEN SEGUIR COMO @TORY_LABORATORY.



ROSTYSLAV SKULBEDA (@ROSTISLAV_SKULBEDA) ES MODELO Y CREADOR DE CONTENIDO. ANTES DE VENIR AL PERÚ, HIZO EL SERVICIO MILITAR EN SU PAÍS POR VOLUNTAD PROPIA.

DIEGO MORENO

“
AHORA TRATO DE NO VER TANTAS
NOTICIAS PORQUE AFECTAN MI
SALUD MENTAL, PERO MANTENGO
CONSTANTE COMUNICACIÓN CON
MI FAMILIA

Viktoria Trubnikova
 CIUDADANA UCRANIANA



AFP

Encuentro bilateral

◆ El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, ha declarado que mantendrá una conversación con el presidente de Rusia, Vladímir Putin, para que acepte la propuesta de alto el fuego de Washington, la cual ha sido aceptada previamente por Ucrania. Asimismo, el mandatario afirmó que volvería a invitar a Volodímir Zelenski a la Casa Blanca, pese al tenso enfrentamiento que se vivió entre ambos en el último encuentro. “Lo más importante es que Ucrania acaba de aceptar un alto el fuego. Ahora tenemos que ir a Rusia y esperar que, con suerte, el presidente Putin también lo acepte”, dijo Trump.

cocina ucraniana. “Haber venido al Perú fue inesperado, pero me encuentro muy feliz. Hace cuatro meses, pudo venir mi madre de Ucrania y pasamos unos días lindos junto con mi esposo y mi hijo peruanos. Lamentablemente, ya se tiene que regresar a Kiev, donde aún se encuentra mi papá”, concluye.

RAÍCES LEJANAS

En 2014, Rusia invadió y anexó la península de Crimea, considerado por muchos especialistas como el detonante de la guerra actual en Ucrania. Por decisión personal, Rostyslav Skulbeda (@rostyslav_skulbeda) se había enlistado para servir al Ejército ucraniano al cumplir la mayoría de edad. Estaba entrenado para entrar en combate, pero un año antes, le llegó una propuesta para trabajar como modelo en nuestro país. “Yo hice mi carrera militar a la par de mis estudios en Geología. Soy teniente y tenía a cargo un batallón. Pero como en ese entonces no había guerra, no me hicieron problemas para salir al extranjero. Me llamaba mucho la atención venir a un país lejano y con una cultura distinta a la nuestra”, nos dice Ros.

Desde entonces, han pasado doce años y no ha regresado a Kolisnyki, la ciudad donde nació y en la que se encuentra su familia. “Yo quería volver, pero mis familiares me convencieron de quedarme. El dinero que iba a invertir en ese viaje lo doné a compañeros que no habían recibido instrucción militar para que puedan escapar. No tenía sentido que los manden a la guerra”, cuenta. A la distancia, sigue todas las incidencias de lo que pasa, mientras aquí trabaja como modelo, ‘influencer’ y empresario.

En sus redes sociales suele compartir contenido de moda y ‘fitness’, pero especialmente de autos y mecánica automotriz, como embajador de Mercedes Benz. Tiene, además, una marca de casacas de cuero (@cixusleather) y brinda instrucción en defensa personal (@risk.instructions). Su siguiente proyecto es crear una empresa que ofrezca el servicio de seguridad privada. “Solo me queda esperar a que termine la guerra para volver a mi país y reencontrarme con mis padres. Ojalá que las cosas se puedan solucionar pronto”, finaliza sin perder la esperanza.

El mundo entero está a la expectativa de que ello ocurra. //



DIEGO MORENO

13% Search



EXPERIMENTAR LA VISTA DE LOS
PAISAJES DESDE LOS ACANTILA-
DOS DE HUARMEY EN MOTO-
CROSS ES UNA OPORTUNIDAD
QUE NO SE PUEDEN PERDER AL
LLEGAR A ESTA ZONA.



♦ **Patrimonio**

El norte cercano a Lima tiene muchas playas por explorar, algunas todavía en su estado más silvestre. Es así que la costa de Huarmey nos recibe con los brazos abiertos a sus maravillosos paisajes playeros, turismo de aventura e histórica gastronomía, mientras quedan unas semanas más de sol veraniego. ¿Empezamos el viaje?

AVENTURA FRENTE AL

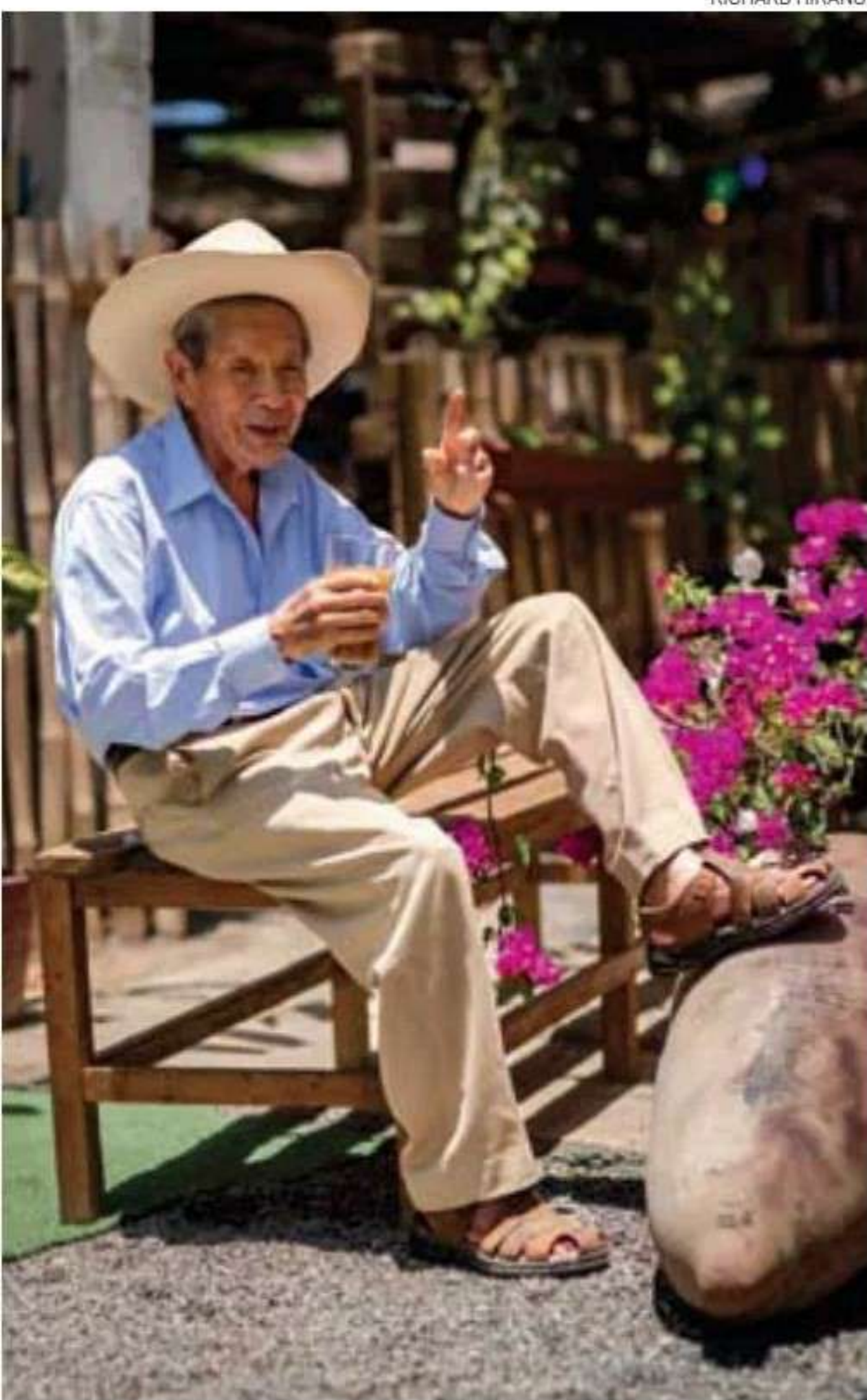
MAR



**DIANA GONZALES
OBANDO**

FOTO:
RICHARD HIRANO

RICHARD HIRANO



FELIPE MORANTE TIENE 90 AÑOS Y 60 LOS DEDICÓ A LA TIERRA. EN CASA SIEMBRA PALTAS, ESPÁRRAGOS Y LÚCUMA, Y DISFRUTA DE SU CHICHA HUARMEYANA.

n el norte cercano a Lima, ese de aguas transparentes y turquesas en el departamento de Áncash, se encuentran paisajes aún por descubrir para miles de peruanos. A solo cuatro horas y media de Lima (o más si continúa la congestión tras la caída del puente de Chancay y el cierre de una vía de la carretera) llegamos a Huarmey, un valle hermoso y destino paradisíaco con mucha diversión para los visitantes que están buscando nuevas playas, turismo vivencial y opciones gastronómicas por descubrir.

Se trata de una costa en las faldas de la cordillera, de temperaturas templadas con aguas que pueden ser en ocasiones muy frías para algunos bañistas, pero siempre tranquilas. Depende de los gustos. Pero, especialmente, este territorio posee una geografía marina que el tiempo decretó en corales, inmensos paisajes rocosos pulidos por el viento y el agua, y márgenes arenosos que delinean escenarios únicos para los ojos. Pasear por el amplio circuito de playas de Huarmey y trepar a las alturas de sus miradores naturales, será como tener un dron incorporado con mirada panorámica que capturará las mejores postales.

Además, según el estudio Perfil del Vacacionista Nacional 2023 elaborado por Promperú, “el viajero nacional prefiere viajes y experiencias de naturaleza y aventura”, nos dice Ricardo Limo del Castillo, presidente ejecutivo de Promperú, por ello “la costa de Áncash es una alternativa ideal para turistas nacionales y extranjeros”, señala Limo.

DESTINOS QUE DEJAN HUELLA

Salimos a conocer la costa muy temprano y comenzamos el recorrido por la entrada de Médanos, a cinco minutos en auto desde Huarmey. Está a la altura del kilómetro

RICHARD HIRANO



LA ASOCIACIÓN DE VITIVINICULTORES DE HUARMEY ESTÁ INNOVANDO CON VARIOS TIPOS DE VINOS, COMO ESTE DE PITAHAYA. CONTACTO: 995 712 528 (JORGE LÓPEZ).



Entre los operadores turísticos recomendados, si se viaja desde Huaraz hacia Huarmey, está Kaori Adventures. Contacto: 943 841 688.



Si en tu visita a Huarmey buscas vivir experiencias de turismo vivencial, puedes contactar al mariscador Erick Heredia. Con gusto, te guiará por las zonas ideales para una ruta inolvidable. Contacto: 924 550 337.

TODAS LAS PLAYAS DE HUARMEY TIENEN SUS PROPIAS CARACTERÍSTICAS. ALGUNAS SON IDEALES PARA BAÑISTAS, OTRAS SE PRESTAN PARA EL BUCEO O LA PESCA SUBMARINA.



SHUTTERSTOCK



RICHARD HIRANO

ERICK HEREDIA ES HUARMEYANO Y DESDE LOS 11 AÑOS SE DEDICA A LA RECOLECCIÓN DE MARISCOS PARA EL ICÓNICO CEBICHE HUARMEYANO Y ARROZ CON MARISCOS

◆◆
En la página web Y Tú Qué Planes (www.ytuqueplanes.com) hallarás información detallada de las playas huarmeyanas para que armes tu itinerario viajero.

◆◆
En el mismo Huarmey, se recomienda contactar a dos agencias de viajes: Marwa Tours (923 110 064) y Tuquillo Tours (937 768 1145).

306 de la Panamericana Norte. Con un auto particular y un chofer que conozca la zona, se puede llegar a las mejores playas como Los Perdidos, Erizo, Las Princesas o Embudo (conocida como Cocinita). También es posible bordear la costa a través de una trocha que conecta las playas del sur de Tuquillo. Si bien hay señalización, el camino es de trocha, por lo que los guías locales recomiendan tomar taxis que los dejen y recogen sin problema. Si van en auto particular, tengan un guía que les recomiende las mejores rutas para no perderse ninguna aventura. Es un destino ideal para ir en familia, incluso se puede acampar con tranquilidad. Solo debemos tener en cuenta que hay zonas de playas rústicas —y esto es parte de su encanto— que no tienen restaurantes ni hoteles en caso estén en búsqueda de mayores comodidades. Para los aventureros con la energía suficiente para unas largas caminatas por el suelo rocoso y sin miedo a mojarse las zapatillas, en esta parte de Huarmey encontrarán pozas turquesas, cuevas ocultas, playas silvestres y disfrutarán de un reencuentro con la naturaleza.

Como la marea estaba alta no pudimos realizar una de las actividades más interesantes, la pesca deportiva en la playa Erizo; pero sí gozamos de la velocidad de las cua-

trimotos por las playas Los Perdidos y Las Princesas. Desde lo alto, para descansar, nos dimos con el espectáculo visual de una isla rodeada de aguas verdes por el color de sus algas y un buzo nadando de extremo a extremo en busca de la pesca del día. Otras de las actividades que no se pueden perder, además de zambullirse en el mar por horas, son sus paseos en bicicleta, en bote, o pescar tranquilamente.

En el camino nos encontramos con un personaje local, Erick Heredia, mariscador huarmeyano de 45 años que aprendió de pequeño este milenario y peligroso oficio: “Es riesgoso, tengo que estar bien atento al mar, y concentrado, un mínimo error me puede costar la vida”. Desde las 5 a.m., todavía en la oscuridad, Erick entra al mar y comienza a sacar de las rocas mariscos como la pausa, barbón, barquillo o lengüita, este último netamente huarmeyano y el insumo característico del tradicional cebiche del lugar.

Otro personaje que dedica su vida al mar es Fernando Reyes, uno de los primeros buzos de la zona para quien la caza submarina es parte de su vida. Como huarmeyano se encuentra orgulloso de todo lo que tiene para dar: “Me he dedicado por años al buceo a pulmón sacando lenguado, cabrilla, chita y el pulpo que ha sido nuestro recurso principal. Para suerte de todos los huarmeyanos, todavía tenemos playas remotas y un mar sano y rico en especies marinas”. Pero también le preocupa que invasiones y pesca irresponsable perjudiquen su querido Huarmey.

Un poco más al norte, al lado de la famosa playa Tuquillo (actualmente, calificada como no saludable para bañistas según el Minsa), se ubica Las Pocitas, un destino superviral en redes sociales y de los más tranquilos para nadar y disfrutar del mar con los más pequeños.

CHICHA HUARMEYANA

Hacia el lado agrícola, en el valle, Huarmey también tiene mucha historia por contar. Bajo la tierra, todavía ocultas por la arena, se encuentran zonas arqueológicas esperando ser más reconocidas, como el mausoleo imperial El Castillo de Huarmey, cerrado al momento de nuestra visita. Pero también personajes del presente que guardan las tradiciones e identidad.

Don Felipe Morante, de 90 años, realizó una hazaña en los años noventa, cuando las inundaciones del fenómeno de El Niño prácticamente llevaron a la extinción el maíz con el que se prepara la tradicional chicha

RICHARD HIRANO



EL MIRADOR LA OLLA ES OTRO ATRACTIVO QUE SE PUEDE INCLUIR EN LA RUTA DE CAMINATAS O DE LOS PAISAJES MÁS IMPONENTES.



MINCETUR

“ ES LA RELIQUIA DE MI PUEBLO. SOMOS LOS ÚNICOS QUE LA PREPARAMOS Y REPARTIMOS A RESTAURANTES ”

Felipe Morante
AGRICULTOR



UNA DE LAS MAGNÍFICAS VISTAS DESDE EL INGRESO A LA PLAYA LOS PERDIDOS. ASÍ COMENZAMOS EL RECORRIDO A PIE POR LAS DEMÁS PLAYAS HUARMEYANAS.

DESDE 1987, EN DON GUILLE (TUQUILLO) SE PREPARA UNO DE LOS MÁS FAMOSOS CEBICHES HUARMEYANOS CON TODA LA SAZÓN DE LA TRADICIÓN. NO LLEVA PESCADO, SOLO MARISCOS.



RICHARD HIRANO

Destinos cercanos

♦♦ Una vez en Huarmey, será una buena idea visitar Casma a una hora y media, aproximadamente, en auto. Aquí, se encuentran hermosas playas como el tranquilo balneario de Tortugas (ver imagen), además de zonas arqueológicas como el Patrimonio de la Humanidad, Chankillo, y el arte mural de Sechín.



MUNICIPALIDAD DE CASMA

huarmeyana. La extrañaba tanto que buscó la manera de recuperarla y recordó que, por una huaca cercana, décadas atrás habían enterrado sacos de maíz jora con el que recobraron su identidad: “Es la reliquia de mi pueblo. Somos los únicos que la preparamos y repartimos a restaurantes”, nos dice don Felipe, lúcido y contento por su proeza familiar. Actualmente, sus hijos continúan la tradición y mantienen la sazón local con su clásico cebiche de pato y picante de cuy en el restaurante La Casa de Don Felipe.

Nos dicen los lugareños que el naturalista italiano Antonio Raimondi llamó a Huarmey el oasis en el desierto. Orgullosos de este apelativo, no pretenden perderlo. Por ello, piden a los visitantes que cuiden sus playas y no dejen desperdicios para no afectar la naturaleza. También los invitan a disfrutar las actividades turísticas, explorar cada rincón, admirar los atardeceres y conocer a sus pescadores, mariscadores, pulperos y su variada gastronomía, lista para recibirlos y brindar con su chicha huarmeyana bien helada. //

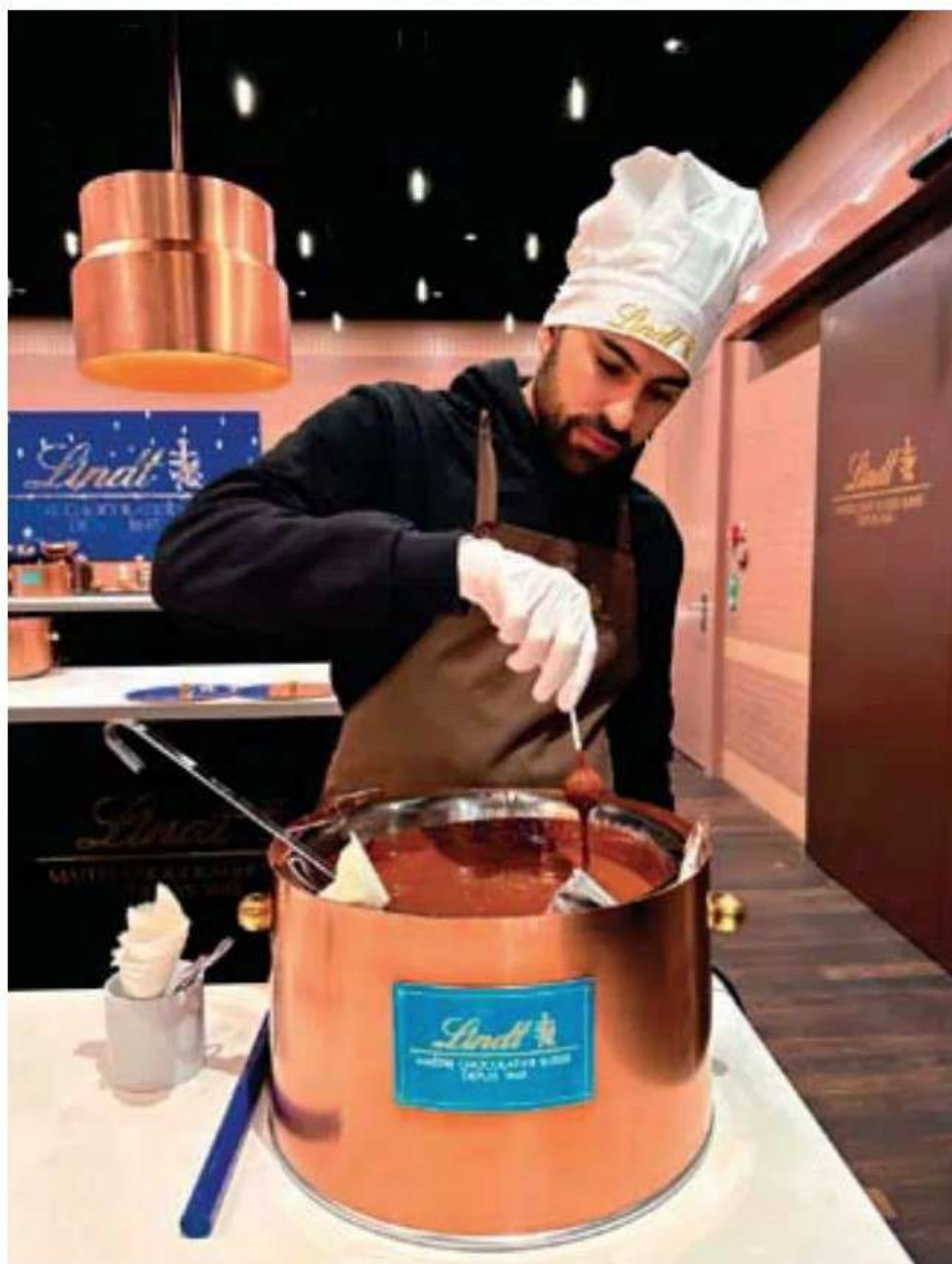
Contenido rico y rentable

Sabemos que alguna vez te lo has preguntado: ¿cómo hacen los creadores de contenido gastronómico para generar ingresos? Participantes del Segundo Encuentro de Influencers Gastronómicos Lima 2025 nos cuentan sus estrategias para este negocio en redes sociales.



POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

ANDRÉS SIMON
LLEGARÁ A
LIMA PARA EL
ENCUENTRO DE
INFLUENCERS
GASTRONÓMICOS
JUNTO A SU
NOVIA, LA
INFLUENCER AILIN
TOKMAN. TIENEN
GANAS DE PONER
UNA PASTELERÍA
O CAFETERÍA, EN
EL FUTURO.



ARCHIVO PERSONAL

No solo de pan vive el hombre, ni los creadores de contenido gastronómico. Quienes piensan que es sencillo y solo consiste en subir un video a redes sociales después de visitar un restaurante o preparar recetas frente a la cámara de un celular, están equivocados. Hay mucho trabajo, esfuerzo y estrategia detrás, aunque también algún hechizo (¿conexión?) entre el creador y su público.

Tanto el argentino Andrés Simon (IG: @lasrecetasdesimon) y el colombiano Juan Camilo Gómez (IG: @juanfoodtime) comenzaron a subir sus videos de recetas durante la pandemia. No quedaba otra. Pero hubo un momento de quiebre en que se dieron cuenta de que este 'hobby' podía ser muy rentable. "Lo fundamental es buscar una idea muy llamativa, hacer cosas innovadoras o clásicos bien hechos", nos sugiere Andrés. Entre sus videos más innovadores está la receta de una pizza con base de arroz (250 millones de vistas en IG) y la transformación de un plato de comida rápida en uno gourmet. Nos cuenta que en Argentina las plataformas no pagan monetización directamente, la rentabilidad está en el trabajo con las marcas que los contratan. "Es fundamental que las publicaciones tengan una buena claridad de video, luz y edición. Esto no significa una gran inversión".

En la misma línea está Juan Camilo, quien considera que su mayor diferencia está en la narración de sus contenidos. Cuando le puso voz a uno de sus videos, comenzó a tener una comunidad y un despegue inaudito. Dejó su carrera de Medicina y se dedicó a sus redes sociales. "Me llamaban loco, que sería efímero, me desmotivaban, pero fui en contra de la corriente. He podido viajar por el mundo, tengo restaurantes, una agencia de marketing, gracias a las redes sociales", agrega. Para él, la clave está en crear contenido sin pensar en ganar dinero, sino en hacerlo natural y sin presiones. "En mi caso Instagram no me paga, sino Facebook y YouTube. Apenas monetiqué Facebook hace seis meses, pero no me rendí. Todos los días subía un video y logré 2,4



JUAN CAMILO GÓMEZ
COMENZÓ EN REDES
SOCIALES EN PANDEMIA
Y YA TIENE DOS LOCALES
DE HAMBURGUESAS
HASHTAG FOOD. LE
GUSTA TAMBIÉN CREAR
CONTENIDOS DE VIAJES.

millones de seguidores. Conozco creadores en Colombia que se han hecho millonarios solo con Facebook. Mi reel más viral me dejó 6 mil dólares. La gente no lo dimensiona todavía”.

PONER EN VALOR

Jorge Ramírez (IG: jorgeramirezpe), especialista en temas de tecnología e innovación, y CEO de Collabs, una agencia de representación de influencers profesionales, nos da algunas recomendaciones estratégicas para quienes deseen convertirse en creadores de contenidos: “Tus ingresos pueden venir de dos lados: lanzamiento de productos o marcas relacionadas con el consumo masivo, y por

Tres días de interacción

♦♦ El Segundo Encuentro de Influencers Gastronómicos se inaugura el viernes 21 de marzo en el hotel Hilton Lima Miraflores con más de 200 creadores de contenido. El sábado 22, los influencers atenderán a los comensales del restaurante Hilton Lima Miraflores a fin de recaudar fondos para apoyar a la Asociación Kantaya. Y el domingo 23 se hará la Gran Batalla de la Cocina en la Plaza de Armas de Barranco.

los restaurantes o locales”.

Recomienda que los contenidos sean una ‘review’ honesta, el fondo no debería ser si es o no el mejor restaurante, sino cómo es el local, mostrar los espacios. “Otro punto clave para un creador de contenidos de comida es que se especialice en un rubro. Por ejemplo, en mostrar el mejor pollo broaster de Lima, y la gente te conocerá por eso. En un tiempo lanzas tu propio emprendimiento, como hicieron Waldir Maqqe con Don Salchichón o el Cholo Mena con su chifa FuManChu”.

La empresaria, creadora de contenidos y organizadora de este encuentro de influencers, Rocío Oyanguren (IG: @yomadrero) precisa que si vas a crear contenidos gastronómicos y generas una comunidad, te debes a esa comunidad: “Debes ser constante y mantener publicaciones de manera regular. Mínimo, cuando empiezas, recomiendan tres veces por semana. Los creadores de contenido somos como empleados gratuitos de las redes porque les dotamos contenido, pero en compensación la plataforma permite que generemos, a partir de esto, un negocio como marca. Es un toma y daca”. Señala, además, que una característica muy importante es “tener tu propio ADN, ser tu propia esencia”. Y, como tercera recomendación, plantea interactuar constantemente con la comunidad: “No importa tener un millón de seguidores, sino una comunidad caliente, que converses con ella, que comparta y guarde los posts es vital”, sostiene la especialista. Rocío indica que las marcas buscan creadores proactivos que sugieran guiones atractivos y el mensaje de la marca. Y que en el Perú todavía “estamos en pañales” en la monetización en redes porque no se usan bien las herramientas.

¿Cuánto están cobrando? Para tener una idea, en el Perú, la comunidad gastronómica puede cobrar desde 200 hasta 3.000 dólares por reel en Instagram, con réplica en TikTok. Una historia puede llegar a 1.500 dólares, por solo 24 horas de exposición. ¿Te animas? //

Tendencias

La duquesa de Sussex regresa al ojo público con el estreno de su programa en Netflix, “With Love, Meghan”. A pesar de las críticas, Markle parece continuar firme en el objetivo de consolidarse como una figura clave en el universo del bienestar. Aún es pronto para saber si lo ha conseguido.



¿Por qué todos odian a Meghan?



POR:
**CELESTE
PÉREZ**

En un esfuerzo por presentar su lado más humano al público, Meghan de Sussex (anteriormente Markle, aunque hay quienes afirman que ese no es el uso correcto de su actual apellido) ya lanzó su nuevo proyecto en Netflix titulado “With Love, Meghan”. Esta serie, compuesta por varios episodios, tiene como objetivo consolidar su marca personal, mostrando su pasión por la gastronomía, el hogar, la jardinería y la decoración.

Aunque para muchos se trata de

una serie documental disfrutable o para poner de ‘background’ mientras se realizan otras actividades; otros tantos no han tardado en apuntar —una vez más— a la falta de naturalidad y perfección controlada de la aún duquesa.

Desde la ambientación hasta la escasa originalidad en los platillos (muchos sacados de Pinterest), diferentes medios resaltan que este no ha sido más que otro intento fallido de Meghan por consolidar una imagen de ‘housewife californiana’, al estilo

de Gwyneth Paltrow o la máxima Martha Stewart.

“Parte del problema es el lugar donde se desarrolla. Markle ambienta el espectáculo en una granja de Montecito que no es la suya. Es comprensible por razones de seguridad y, para ser justos, la mayoría de los presentadores de programas de cocina no utilizan sus casas reales para grabar. Pero da un aire de falta de autenticidad a todo el asunto desde el primer momento”, sustentó la periodista estadounidense Elise Taylor a “Vogue” hace unos días.

En tanto, para el director de la carrera de Márketing de la USIL, Claudio Huamán de los Heros Combe, el carisma de la duquesa de Sussex no es suficiente si lo que busca es construir una reputación fresca luego de su quiebre en el mundo de la monarquía.

“The Telegraph’, por ejemplo, calificó como un ‘ejercicio de narcisismo’

NETFLIX

"WITH LOVE, MEGHAN", CUENTA CON OCHO CAPÍTULO DE ALREDEDOR DE MEDIA HORA E INVITADOS COMO MINDY KALING Y EL CHEF ROY CHOI.

100 MILLONES

de dólares es lo que se llevó la pareja al firmar un contrato de producciones por 5 años con Netflix, en 2020.

41 POR CIENTO

de aprobación en Netflix tiene hasta el momento el programa de estilo de vida "With Love, Meghan", estrenado el pasado 4 de marzo.

705 MIL

seguidores acumula la cuenta "As Ever" (@aseverofficial), primera marca que ha establecido Markle, y que promete combinar su amor por la comida, la jardinería, el entretenimiento y la vida reflexiva. Se sabrán más detalles en otoño de este año.



GETTY IMAGES

EN ENERO DE 2020, HARRY Y MEGHAN DECIDIERON ABANDONAR SUS PUESTOS EN LA REALEZA BRITÁNICA Y MUDARSE A CALIFORNIA.



Proyectos en streaming

Con el estreno de "Con amor, Meghan", el acuerdo de Netflix con Harry y la duquesa de Sussex ha llegado a cinco producciones desde 2020. Los otros cuatro proyectos fueron las siguientes docuseries: "Líderes de nuestro tiempo" (2022), "Harry & Meghan" (2022), "Corazón de Invictus" (2023) y "Polo" (2024), todos bajo el sello de Archewell Productions.

mo' las escenas en las que Meghan invita a personas a su casa imaginaria y recibe elogios de ellas. Como toda estrategia de marca, revertir un efecto negativo requiere conocer bien a los consumidores, en este caso, a los seguidores de Meghan. Es clave comprender que ellos la quieren como la conocieron, por lo que las acciones deben ser coherentes con esa percepción", reflexiona.

En esa línea, se puede aseverar que la temática de esta serie documental si es fiel al estilo de Meghan (al menos, en la idea, no tanto en la ejecución). Ello, porque desde sus épocas como actriz siempre mostró afinidad a la gastronomía, la hospitalidad y los viajes. Incluso, en 2014, se animó a crear un blog —llamado The Tig— donde compartía sus consejos, recomendaciones, recetas y más.

"Esto lo saben quienes la conocen a través de su evolución, pero para los demás es fingido. La clave está en mantener la evolución con dosis de naturalidad y no guiones forzados. Los espectadores

ya no esperan el clásico vivieron felices para siempre", explica Huamán de los Heros.

Aunque la aceptación de "With Love, Meghan" no ha sido la esperada, hay que tener en cuenta que el poder de Markle no se reduce solo a ello. Aunque tiene detractores, la figura también ha sido felicitada muchas veces por su impacto, por ejemplo, en el mundo de la moda.

"En 2023, lució un vestido de la colombiana Johanna Ortiz y automáticamente puso a la marca homónima en la mira global. Antes, en 2018, llevó un par de jeans de la empresa galesa Huit Denim, conduciendo a la prensa mundial a hablar de la misma. A este fenómeno se le conoció como Efecto Meghan", comentó la periodista Elise Taylor para "Vogue" también.

Al final del día, la capacidad de Markle para generar conversación permanece intacta. Con aciertos o desaciertos, la duquesa de Sussex siempre formará parte de ese círculo al que el mundo continuamente girará a mirar. //

♦ Aficiones

JULIO REAÑO

JANETH MÁRQUEZ ERA CAMPEONA DE YACES EN SU BARRIO DE COLLIQUE EN LOS AÑOS 80. ESTANDO EN PRIMARIA, LES GANABA A LAS CHICAS DE SECUNDARIA.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

Un torneo de yaces en una tienda de artículos vintage convocará a más de 50 nostálgicos, dispuestos a demostrar su destreza por un premio. Más que competidores, son guardianes de un legado casi olvidado: los juegos infantiles de antaño.

DIVERSIÓN, LA DE MIS TIEMPOS



ABAJO: EL JUEGO DEL ARO, MUY POPULAR EN LA SIERRA DEL PERÚ. HASTA AHORA, ES MOTIVO DE ENTRETENCIÓN INFANTIL.



RICHARD HIRANO

ARCHIVO HISTÓRICO EC



EL TROMPO SE JUGABA CON HUARACA, QUE ERA UN PABLO QUE PODÍA TENER CERA. EN LOS COLEGIOS SE ORGANIZABAN TORNEOS Y HASTA APUESTAS.



ARCHIVO HISTÓRICO EC

NIÑOS JUGANDO CON COMETAS EN EL CAMPO DE MARTE, DE JESÚS MARÍA. ESTA FORMA DE ENTRETENIMIENTO EMPEZÓ EN CHINA, HACE 2 MIL AÑOS.

Decir que todo tiempo pasado fue mejor suele ser una exageración, salvo cuando evocamos las insuperables tardes de juegos infantiles, cuando la diversión no dependía de pantallas ni de conexiones virtuales, sino del encuentro cara a cara, de correr por la calle y reírse a carcajadas. Hoy, la tecnología ha cambiado las cosas: los niños socializan a través de celulares, inmersos en juegos en línea donde rara vez se miran a los ojos. Antes, jugar no era solo pasar el tiempo; era aprender a competir, a compartir, a ganar con orgullo y a perder sin resentimiento. Y ay del picón, que bien podía terminar en una sesión colectiva de “callejón oscuro”, un rito tan temido como aleccionador.

“Cuando era niña, mis papás en Collique nos dejaban salir desde las tres de la tarde hasta las siete de la noche, y todo ese tiempo lo pasábamos jugando: chapadas, quechi, encantados, la liga”, recuerda la maestra de primaria Janeth Már-

quez Castillo (45). Pero si había un juego en el que destacaba, era los yaces, una destreza con pelota de goma y piezas de metal que algunos rastrean hasta la antigüedad, cuando se jugaba con huesos del pie. En México lo conocen como matatena y en Estados Unidos como Jacks.

Hace unas semanas, la señora Márquez visitó la tienda de artículos vintage La Vieja para comprar un cuento y al ver unos yaces no pudo resistir la tentación de jugar. La escena cautivó tanto a las dueñas del local que grabaron un TikTok, sin imaginar que el video alcanzaría el millón de visitas. Como consecuencia de su inesperada fama, Janeth fue invitada por la tienda para ser árbitra del primer torneo de yaces organizado por ellos, que ya cuenta con más de 50 inscritos. De todos, solo uno de ellos es hombre. “Vamos a respetar el juego como era, con sus diferentes cajones: chancho, levis, levis con palmadas, pasada con palmada, comidita...”, explica Tello, al tiempo que admite



MIDIS

UN GRUPO DE USUARIOS DE PENSIÓN 65 SE ENTRETIENE CON EL JUEGO DE LA LIGA, COMO PARTE DEL PROGRAMA SABERES ANCESTRALES, DEL MIDIS.

ESCOLARES JUEGAN AL MUNDO EN LAS CALLES DEL CENTRO DE LIMA EN LOS AÑOS CINCUENTA. EL JUEGO CONSISTÍA EN SALTAR SOBRE UN DIBUJO HECHO CON TIZA EN EL PISO.

ARCHIVO HISTÓRICO EC



El campeonato de yaces se llevará a cabo este 15 de marzo a las 4:00 p.m. en la tienda La Vieja (Calle Roma 324, San Isidro). Las inscripciones ya están cerradas. El premio mayor será de 400 soles. A pedido del público, se realizará una transmisión a través del TikTok de la tienda (@lavieja).

que el conocimiento de los yaces es un arte prácticamente perdido, algo que puede desaparecer si no se hace algo.

Organizar un torneo de este tipo no fue tarea sencilla para La Vieja. Al principio, el entusiasmo era enorme, pero pronto chocaron con una realidad: los yaces de metal ya no se fabrican ni se consiguen en el Perú. La escasez en el mercado —agravada por el hecho de que los pocos yaces disponibles se agotaron tras la viralización del video— obligó a la tienda a encargar la fabricación de sus propias piezas, diseñadas con una aleación especial para garantizar su resistencia. Estos nuevos yaces debutarán el día de la competencia.

AL RESCATE DE LO OLVIDADO

Según un estudio de 2024 de la Universidad Complutense de Madrid, el 80% de los niños de hoy prefiere jugar en línea antes que participar en actividades lúdicas al aire libre. Esta nueva realidad amenaza con llevar a la extinción de juegos tradicionales como mundo, policías y ladrones o el aro. Los juegos antiguos son saberes ancestrales que merecen protección. Así lo ve el Ministerio de Inclusión y Desarrollo Social, a través de programas como Pensión 65 y sus campañas de preservación de saberes tradicionales. En los últimos años, han organizado concursos en el Perú para revalorar juegos como la liga, el trompo y los yaces.

Uno de estos recientes torneos, realizado en Pasco, tuvo como ganadora a la señora Utilia Rojas, de 66 años, quien viajó seis horas desde el distrito de Santa Ana de Tusi hasta Pozuzo para participar en una competencia de yaces para adultos mayores. “Lo hice para recordar mi infancia y divertirme”, le dijo a la agencia Andina luego de imponerse ante sus rivales y llevarse el premio. Al momento de ganar, Rojas alzó los brazos como campeona y lloró entre aplausos. //



ARCHIVO HISTÓRICO EC

LOS 'CHACHICARS' O AUTOS A PEDALES PARA NIÑOS, DEBÍAN SU NOMBRE A SU CONSTRUCTOR EN EL PERÚ, EL RECORDADO CHACHI DIBÓS.

Astrología



Aries

El cambio es la única constante. Acepta los giros inesperados con confianza. Lo que hoy parece incierto, mañana puede ser una gran oportunidad. Fluye con el destino.



Tauro

El reconocimiento que esperas está en camino. Confía en tu esfuerzo, pues llegarán logros y victorias. Celebra cada avance y sigue avanzando con determinación.



Géminis

Tienes el poder de manifestar tus deseos. Usa tu ingenio y habilidades para crear oportunidades. Confía en ti, actúa con intención y todo comenzará a fluir.



Cáncer

Avanza con determinación. Supera los obstáculos con enfoque y voluntad, porque el destino favorece a los valientes.



Leo

Nuevas oportunidades se expanden ante ti. Es momento de mirar hacia el futuro con visión y confianza. Lo que iniciaste comienza a dar frutos, sigue adelante.



Virgo

Un mensaje o propuesta llega a tu vida. Escucha a tu intuición y permite que las emociones te guíen. Adéntrate con confianza en nuevas experiencias.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Un caos necesario

Marzo es uno de los meses con más movimiento, y probablemente ya lo estamos sintiendo con múltiples cambios en el trabajo o en nuestra vida personal. Esto se debe, en gran parte, a la influencia de los eclipses, que son protagonistas de este mes.

El 15 de marzo, Mercurio, planeta de la comunicación, comienza su fase retrógrada hasta el 7 de abril. Cuando Mercurio retrograda, nuestra comunicación tiende a volverse más introspectiva, lo que puede generar malentendidos y frustraciones en la forma en que nos expresamos. Es un período ideal para replantearnos y revisar situaciones, pausar antes de iniciar algo nuevo y preguntarnos qué necesitamos realmente en ese proceso. La semana del 17 de marzo es especialmente significativa, ya que se hacen evidentes ciertos cierres necesarios para dar paso a nuevas oportunidades. El 19 de marzo, el Sol se une a Neptuno en el signo de Piscis, trayendo una energía de finales y disolución. También es posible que veamos noticias relacionadas con el agua.

Finalmente, el 20 de marzo marca la entrada del Sol en Aries y el equinoccio, dando inicio a un nuevo ciclo de tres meses. Se activará nuestro deseo de cambio, renovación y la necesidad de buscar algo nuevo y diferente.

LA GUAPA EVA LONGORIA NACIÓ EL 15 DE MARZO DE 1975 EN TEXAS, ESTADOS UNIDOS. HOY CUMPLE 50 AÑOS.



Libra

Sé estratégico y discreto en tus planes. No reveles todo aún. Observa bien las circunstancias y actúa con inteligencia para evitar sorpresas o engaños inesperados.



Escorpio

Tiempo de dejar atrás lo que ya no te llena. Dirígete con valentía hacia nuevos caminos. El crecimiento personal te espera más allá de la zona conocida.



Sagitario

El equilibrio es clave. Organiza tus prioridades y mantén la flexibilidad. Adaptarte a los cambios con gracia te permitirá avanzar sin perder estabilidad ni energía.



Capricornio

La claridad y la verdad guían tu camino. Confía en tu inteligencia y toma decisiones con lógica. Es momento de actuar con firmeza, pero con sabiduría.



Acuario

Los desafíos te impulsan a crecer. Supera la competencia con astucia y determinación. Mantén la calma en los conflictos y convierte la tensión en aprendizaje y evolución.



Piscis

Es momento de dejar atrás lo que pesa. Te diriges a un futuro más tranquilo. Confía en la transición, pues lo que viene traerá paz y claridad.

Test de Proust

“Después de un logro laboral, siempre me hago un regalo”

La cantante regresa a la música con la cumbia “Pecado”, una colaboración junto a Ernesto Pimentel. Su nueva composición ya está en YouTube y plataformas digitales.

Elena Romero



¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Ver buenas películas, leer novelas históricas, practicar la contemplación.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Que toda mi familia y yo gocemos de buena salud. Un día de sol en el mar, con muchas risas, canciones y amigos queridos.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

La empatía, la curiosidad para aprender, la capacidad de reinventarme.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

A veces, puedo demorarme mucho en decidir.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Perder a un ser querido y defraudarme a mí misma.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Llevar el cabello muy largo a esta edad.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La soberbia.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“Bueno, yo siento que...”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Mi matrimonio y nuestro hijo, que es un ser humano maravilloso.

¿En qué ocasiones mientes?

Yo nunca miento.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

En mi parto, cuando escuché llorar a mi hijo a todo pulmón y supe que estaba sano y era fuerte.*

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Mis estudios y todas las horas de lectura que he disfrutado. También, cuando me hice psicoanálisis.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Un anillo que me regalé yo misma cuando firmé un gran contrato. Simboliza el reconocimiento de mi esfuerzo. Después de un logro laboral, siempre me hago un regalo, pequeño o grande.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La bondad y la inteligencia. Como dijo el poeta, “La bondad es la flor de la fuerza” [José Martí].

¿Cómo te gustaría morir?

Sin dolor, rodeada del amor de los míos, sabiendo que lo di todo.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

Quisiera ser un delfín o un caballo salvaje, pero quizá elegiría volver a ser yo, para poder hacerlo mejor.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Tocar el piano virtuosamente.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Me encanta Gabriel García Márquez. En poesía, Martín Adán, Miguel Hernández y Pedro Salinas.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

La que viola a un niño, la que maltrata o viola a una mujer. Aquella que arrebató la vida sin compasión. //



EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES



JAIME PESAQUE
restaurants



Sabores auténticos y una experiencia única.

Disfruta de los restaurantes de Jaime Pesaque,
con tu suscripción a El Comercio.

500°
QUALITY RESTAURANT

20%
dto.
en toda la carta

**MAD
BURGER**

20%
dto.
en toda la carta

SAPIENS

20%
dto.
en toda la carta

 Identifícate como suscriptor y presenta tu DNI en el restaurante

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

El Comercio

PRESENTA:



**PREMIOS
LUCES**

**VOTA EN NUESTRA WEB Y PARTICIPA POR UN
¡PASAJE DOBLE A MADRID!**



* SOLO SE PERMITE UN VOTO POR USUARIO.

**ELIGE A TUS FAVORITOS
EN LAS CATEGORÍAS QUE PREFIERAS
¡TODOS PUEDEN VOTAR!**